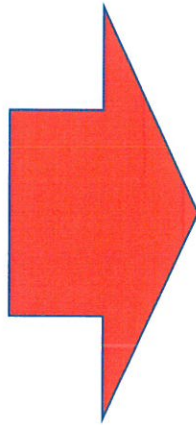


# 6月5日(日)~11日(土) セトレ国際ヨガ&ウェルネスウィーク

## 特別プログラム

レッスン日	レッスン時間	通常レッスン名
6日(月)	14:15~15:00	ベーシックヨガ
7日(火)	10:15~11:00	スタイルアップヨガ
	14:30~15:15	ほぐすヨガ
	19:00~20:00	プラーナチャクラヨガ
8日(水)	15:15~16:00	リンパデトックスヨガ
	20:15~21:00	アロマリラックスヨガ
9日(木)	10:15~11:15	グラビティヨガ



特別プログラム	担当IR	レッスン内容
ポーズの分解	佐野	太陽礼拝を含んだポーズを解剖学に基づいた解説をつけて行います。
体幹ヨガ	射場	体幹を鍛えるポーズを行います。初心者の方から慣れた方までどなたでもご参加頂けます。
呼吸とポーズ	佐野	呼吸に重点を置いてポーズを深めるクラスです。
リラックスキャンドルナイトヨガ	MIYOKO	キャンドルの灯の中でヨガを楽しみリラックスしていただけます。
キャンドルヨガ	MIYOKO	いつもとは違う雰囲気、空間で自分時間をお楽しみください。
アロマ快眠ヨガ	田浦	蓄積された疲労を回復し夜の睡眠の質を高めるクラスです。副交感神経を優位にし、頭の中の雑念をスッキリさせていきましょう!
アロマヨガ	阪谷	アロマの匂いを楽しみ、身体をほぐしリフレッシュしましょう。照明が暗めのため周りの方を気にせず楽しめます。