

6月5日(日)～11日(土) 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	特別プログラム	担当IR	レッスン内容
5日(日)	13:30～14:15	パワーヨガ	THE・太陽礼拝	坂上	45分間太陽礼拝だけを行います!!
6日(月)	14:00～14:45	ビギナーコアトレ&ストレッチ	お腹引き締め&ストレッチ	河面	夏に向けてお腹を引き締めましょう!
7日(火)	12:15～13:00	美尻EX	下半身強化ピラティス	田島	足とヒップを引き締めを目指しましょう!
8日(水)	10:15～11:00	バレエエクササイズ	バレエストレッチ	Airi	全身のストレッチで整え、綺麗な姿勢を目指しましょう!
	12:15～13:00	肩こり腰痛 コンディショニング	姿勢改善ストレッチ	大家迫	美しい姿勢を目指しましょう!!
	19:30～20:00	ウエストシェイプヨガ	アロマキャンドル ウエストシェイプヨガ	金井	キャンドルの灯りに癒されながらウエストシェイプを目指しましょう
9日(木)	10:30～11:15	モーニングホットヨガ	アロマストレッチヨガ	大桑	アロマでリラックスしながら呼吸を意識するレッスンです
	19:00～20:00	ホットヨガ	アクティブ& リラックスアロマヨガ	小林	アロマの香りと共に心身共にゆったりと過ごしましょう
10日(金)	10:30～11:15	サイクルFIT	サイクルFIT45	河面	イベント限定!45分間普段より多く汗をかきましょう!!
	14:30～15:15	リフレッシュヨガ	アロマキャンドル リフレッシュヨガ	金井	キャンドルの灯りでリラックス効果は抜群
11日(土)	11:30～12:15	リフレッシュヨガ	美脚ヨガ	大家迫	ヨガで脚を綺麗に!!
	12:30～13:00	スタイルアップヨガ	くびれEX	大家迫	夏に向けてくびれを作りましょう!