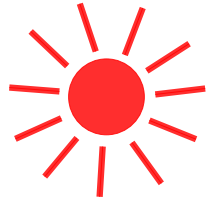


# レッスン紹介

## 旧レストラン

## 芝生広場



### 9:00 【モーニングフローヨガ】

朝一番のヨガはフロースタイルでスタート。  
ゆっくりとした呼吸に合わせながらほぐし  
エネルギーを生み出し一日に活力を与えます。  
一日を元気に過ごしたい方、ご参加下さい！  
ALL level OK

### 10:00 【美腸ヨガ】

幸せの90%は、《腸》からやってくるなんて  
言われるほど腸と心はとても近い関係です。  
腸が綺麗になると心も元気になってくるのです。  
優しいヨガの動きで腸の働きを促しながら  
深い呼吸でリラックスしていきましょう。

### 11:00 【アスリートヨガ】

スポーツで偏りがちな身体をニュートラルに保ち  
ベストパフォーマンスを発揮できる  
肉体と精神を養うために  
作られたヨガのプログラムです。  
ヨガ初心者の方でも参加できます。

### 12:00 【リラックスヨガ】

いつも頑張ってくれている  
心と身体を癒しにお越しく下さい  
難しい、キツイポーズはございません！  
安心してどなたでも参加できますよ  
沢山呼吸して、無理なく動いていきますよ

### 13:00 【ヨガ&ピラティス】

ヨガとピラティスのよいとこどり！  
心と身体をリラックスさせる  
ヨガとコアを鍛えるピラティスを  
両方味わえるクラスです。  
姿勢改善・しなやかで美しい身体づくりを目指し  
スッキリ、リフレッシュしましょう。

### 14:00 【あいうえおヨガ】

無理のないポーズで全身を使いながら  
のびのびヨガしましょう！

### 15:00 【フラダンス入門】

Aloha~  
初めての方もゆったり踊れます。  
フラの基本ステップ&ハンドモーションで  
ハワイの音楽にあわせて  
癒やしのダンスをお楽しみください  
Mahalo~

16:00

### 【キッズヨガ】 10:30

今日も頑張るママさんへ  
脳・心・身体にアプローチ！！  
ママもベビーも一緒に楽しめる  
コミュニケーションが取れるヨガ、リラックス  
しながら楽しく身体を動かします。  
皆さんにお会いできるのを楽しみにしています♪

対象年齢：お母様とたちから6歳までのお子様

### 【ヨガ&フィット】 11:30

生演奏のリズムに合わせながら  
楽しくヨガ&フィットネスで  
身体を動かしましょう！  
ウォーミングアップに  
ヨガの動きでストレッチした後は  
キックボクササイズでしっかり脂肪燃焼♪  
初めての方も大歓迎です！

### 【みんなで楽しむヨガ】 12:30

マットを抜け出してみんなで楽しむ  
ペアヨガやグループワーク！！  
アクロヨガの基礎的な動きやゲームをとりいれ  
1人ではできない事もみんなで成し遂げる喜びや  
達成感を味わうことができます！！  
ヨガのスキルも運動神経も問わない  
all levelの方に楽しんでもらえるヨガです。

### 【お外でストレッチヨガ】 13:30

普段当たり前の様に側にある  
空気・風・におい・音を  
公園の芝生の上で感じながら  
日常生活ではなかなか動かせない体の部分を  
ストレッチヨガで動かし元気になりましょう  
体が硬い人、初心者さん大歓迎

14:30

