

# 1月1日～4日・14日(成人の日)特別祝日Hot Program

今年も皆様の体と心が軽くなるレッスンを沢山お届け!

たっぷりデトックスして気持ちの良い新年のスタートを切りましょう!

1/1(火)	1/2(水)	1/3(木)	1/4(金)	1/14(月・成人の日)
リラックスストレッチ 13:00～13:30 高橋 聡	小顔・肩こり解消ストレッチ 12:30～13:00 小林 礼奈	デトックスストレッチ 11:30～12:00 小林 礼奈	溶岩スリム 13:30～14:00 田之畑 真里	冷え性改善ストレッチ 11:30～12:00 STAFF
猫背解消ヨガ 19:00～19:30 小林 礼奈	お腹引き締めエクササイズ 15:00～15:30 高橋 亘	太陽礼拝108回 15:00～17:30 佐々木・今野・小林	溶岩ヨガ 17:30～18:00 佐々木 真衣	お腹引き締めヨガ 17:30～18:00 STAFF

良い1年は良い姿勢から! 寒さで丸くなった背中をシャキッと伸ばしましょう!

美脚ヨガ  
20:00～20:30  
今野 翼

人間の煩惱の数といわれる108回、ヨガの太陽礼拝を行うことで、煩惱を受け止めコントロールする力をつけましょう!!

レッスンは全て4階遠赤ドームにて行います。  
内容、インストラクターは急な変更・休講の場合がございます。  
ご理解の程よろしくお願い致します。

## 【クラス紹介】

- ◆リラックスストレッチ 年末の疲れを一旦リセット!何も考えず脱力しましょう。30分の究極リラックスタイムをどうぞ!
- ◆猫背解消ヨガ 最近、気づくと背中が丸まっていませんか?簡単にできる猫背解消のヨガポーズをご紹介します!
- ◆小顔・肩こり解消ストレッチ 肩こり解消に効くストレッチは不思議と小顔にも効果あり!!レッスン前とレッスン後の変化をお楽しみあれ!
- ◆お腹引き締めエクササイズ 飲み会やパーティーが続く年末年始。そろそろお腹周りが気になってきたなあ。。そんな方はぜひご参加を!
- ◆美脚ヨガ この日の最後は美脚ヨガ!冷え性改善やむくみ改善にも効果的です。
- ◆デトックスストレッチ 身体の内側に溜まった老廃物を促すセルフマッサージとストレッチを行います。
- ◆太陽礼拝108回 自然の恵みに感謝する太陽礼拝を、108回行います。最初の30分は説明を丁寧に行います。ヨガがはじめての方も安心してご参加下さい。途中で休憩、退出もOKです。お気軽にお越し下さい!!

クラスの受講にあたっては、館内着を着用の上でご参加頂いております。  
※館内着未着用の方は入室出来ませんのでご注意ください。