

# スペシャルレッスンデー タイムスケジュール

★マークは強度を表します

	時間	レッスン名	担当
①	8:00～9:00	Good Morning Yoga	ゆかり
★★	代謝の上がりやすい朝の時間に、朝ヨガで1日を元気にスタートさせましょう！ 全身が心地よく伸びて気分も明るくなります。心と身体が目覚める気持ち良さを体感してください。		
②	9:30～10:30	パワーヨガ	たまちゃん
★★★★★	普通のヨガに比べしっかり動くことで、脂肪燃焼・基礎代謝アップ・ストレス発散効果が期待できます。 レッスンの最後には、チャレンジポーズ「アシュタヴァクラサナ」に挑戦してみましょう！！		
③	11:00～12:00	肩こり・腰痛改善ヨガ	はまちゃん
★★	固まりがちな「肩・腰」を中心にしっかりほぐし、全身のバランスを整えます。お家でできる簡単な マッサージも紹介。普段から体の軽い状態が続くようになります。★ストレッチ用フェスタオル持参★		
④	12:30～13:30	バレトン	亜希子
★★★★	バレエ・ヨガ・フィットネスの要素を組み入れ、全身の筋力バランスの向上、柔軟性、心肺機能の向上 さらに脂肪燃焼も期待できます！優雅な動きで、しっかりした効果を発揮します！！		
⑤	14:00～15:00	ホットフラダンスエクササイズ	みゆき
★★★★★	フラダンスの基本的なステップを使いながら、楽しく踊って汗を流しましょう。キュッとくびれたウエスト！ 女性らしいしなやかなボディーライン！！が期待できます。		
⑥	15:30～16:30	バランスボールエクササイズ	ゆうり
★★★★★	音楽に合わせて楽しく動きましょう！有酸素運動・筋トレ・ストレッチなどの要素を含み 運動不足で低下した筋力・体力・気力を回復させます。産後のママさんにもオススメです☆		
⑦	17:30～18:30	フットパワーヨガ	RYU
★★★★★	ウエストを引締めるなら、まず鍛えるべきは足！から！！足腰・太もも・お尻、もちろん上半身も。 土台を整えながら全身をしっかり動かし、ボディメイキングをしましょう。		
⑧	19:00～20:00	骨盤調整&美スタイルストレッチ	MIHO
★★★★★	骨盤周りをしっかり動かし、ゆるめる・締めるを繰り返すことで整えます。 ヨガとは違ったハードな動きで、体の変化を感じてください。		
⑨	20:30～21:30	ヨガニードラ	ともこ
★	1日の最後に癒しのヨガをお楽しみください。心身のバランスを整え質の良い眠りに導きます☆ シャバアーサナのポーズでリラックスを深め、究極の癒しの時間をお送りします。		

持ちもの：汗拭きタオル・バスタオル（ヨガマットの上に敷きます）・飲みもの・汗をかいても大丈夫な動きやすい服装

注意事項：上記9レッスンのうち2レッスンまでを選んでご予約ください。4月10日（日）より予約開始。

温泉は何度でもご利用いただけます。