

【森下店】

# 12月30日(月) 年末特別レッスン♡

## 7:15~8:15 アロマヨガ★サトコ

アロマの香りを楽しみながら身体全体をゆっくり動かし、呼吸を深めていきます。アロマを焚くことによりリフレッシュ効果やリラククス効果が得られ、ストレス解消にもつながり自律神経を整えていきます。初心者の方も気兼ねなくご参加ください。

## 8:40~9:40 ハタヨガ★サトコ

ゆっくりと一つ一つのポーズを無理無く丁寧にやっていき、呼吸に意識を向けていく事で、ご自身の内側の身体の癖や心の声を見つめていきます。初心者の方でも安心してご参加いただけます。

## 10:00~11:00 年末恒例！54回太陽礼拝！★★リマコ

年末恒例！！太陽礼拝イベント！！108回の半分の54回に挑戦♡まずは半分でチャレンジ☆  
108回だとちょっと体力や筋力に自信が無い・・・という方も、是非ご参加ください。1時間程度を目安に動いていきます。

## 11:20~12:20 リラククスヨガ★リマコ

疲労やストレスで固まってしまった身体をストレッチや簡単なヨガのポーズを行い、優しくほぐしていきます。日々の忙しさを忘れゆっくりリラククスしたい方におすすめです。筋肉を柔らかくしていく事で血行促進にも繋がり、心身共に軽やかな気分。

## 14:10~15:10 ヴィンヤサフローヨガ★★YUKARI

一呼吸一動作で、流れるようヴィンヤサスタイルで動いていきます☆呼吸と共に動く事により、動きながらも瞑想状態に入ることが出来るため、終わった後は身体がスッキリする事は勿論、心が軽くなりとっても晴れやかな気分！汗をかきたい方や、ストレス解消されたい方にオススメ☆

## 15:30~16:45 年末TETSUYAスペシャル！！！！

年末！TETSUYAスペシャル！！！！今年最後に！とにかく筋肉崩壊をしちゃいましょう！TETSUYA先生と共にテンション爆上げ！  
どこまで出来るか！この1年の集大成。自分の力を信じ！そして自分の限界を更に突破しよう！

こちらのレッスン参加には参加料金が追加で掛かります。通常レッスンの予約に加えて550円(税込)が必要となります。