

5月3日(月)～5日(水) GW特別プログラム【箕面】

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
3日(月)	11:00～11:45	コアホットヨガ	ノンストップ太陽礼拝	碧山IR	太陽礼拝を中心に動きを展開していきます。
	12:15～13:00	フローヨガ	ヴィンヤサフロー	碧山IR	軽快なリズムにのって自由気ままに動いていきます。
4日(火)	11:45～12:30	くびれMAXエクササイズ	くびれMAXエンジョイバージョン	安原IR	いつもと違う音楽に乗ってエイジョイしましょう。
5日(水)	14:00～15:00	ゆったりホットヨガ	ゆったり背骨メンテナンス	宇治本IR	<p>骨盤と頭を繋ぐ背骨に意識を向けてみませんか？</p> <p>もしかしたら体の不調やバランスの不調は背骨の歪みやねじれが原因であることがあります。</p> <p>エネルギーの通り道として考えられている背骨。</p> <p>大切な神経が通っている背骨。しっかりと寝れない。</p> <p>背骨のメンテナンスは効果が期待できます。整えていきましょう！</p>



Vivo  *Bearsi*
feel so happy