

# 岩盤浴 YOGA

レッスン再開のご案内

再開日: **6/10 (水)～**

-----再開にあたっての注意事項: 当面の間-----

- 1レッスン10名様まで ●お1人様1日1レッスンまで  
(予約の空きがあれば2レッスンご参加いただけます)
- 体調のすぐれない方、風邪の症状(咳など)がある方はご参加をご遠慮ください。  
※今後の状況等により変更となる場合がございます。

**無料  
開催中!**

## レッスン内容のご紹介

### 「身体メンテナンス」

自分の心と身体をより良い状態へ自分自身のメンテナンスをします。  
少し頑張るポーズがありますが、お気軽にご参加ください。

**水曜日  
15:00～**

### 「リラックスヨガ」

深い呼吸とともに副交感神経を刺激してリラックスしていきます。落ち着いた空間で身体をすみずみまで動かし、開放感、安心感を味わいながらその時のご自身の心と身体に向き合いきましょう。

**水曜日  
19:00～  
金曜日  
19:00～**

### 「ヨガ入門クラス」

ヨガが初めて、体が硬くて不安という方でも、ヨガの基本ポーズ、呼吸を丁寧に説明していきます。どなたでも安心して参加していただけます。気持ちよくヨガを楽しんでいきましょう。

**土曜日  
17:00～**

### 「シェイプアップヨガ」

脂肪燃焼、引き締め効果のあるポーズを取り入れて、疲れやすさ、むくみを解消し、すっきりとしたボディを目指しましょう!

**日曜日  
14:00～  
18:00～**