

# 9月イベント

9日(土)

2Fスタジオ  
インストラクター  
みちよ

☀️ 10:15~11:15

うららかヨガ

☀️ 11:30~12:30

On the music move  
~音楽にのって動こう~

16日(土)

3Fスタジオ  
インストラクター  
花井

🌙 19:00~19:45

タヒチアン  
ベーシック



タヒチアンベーシックは  
夜のイベントです

23日(土)

2Fスタジオ  
インストラクター  
みちよ

☀️ 10:15~11:15

うららかヨガ

☀️ 11:30~12:30

slow-flowing  
YOGA

連続受講がオススメ!



30日(土)

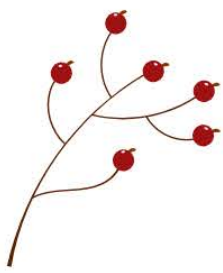
3Fスタジオ  
インストラクター  
上所

☀️ 10:15~10:45

ピラティス

☀️ 11:00~11:45

秋の  
メンテナンスヨガ



# イベント

## プログラム内容



| プログラム                            | 難易度 | 内容   | 定員  |
|----------------------------------|-----|--|-----|
| うららかヨガ                           | ★   | 柔軟性の向上やコアの筋肉を鍛え呼吸法にて体の奥深い層からリラックス！！  | 20名 |
| On the music move<br>～音楽にのって動こう～ | ★   | 音楽に合わせて身体を大きく動かしましょう！<br>できないにこだわらず身体を使うことに<br>意味があります！                              | 17名 |
| slow-flowing<br>YOGA             | ★★  | ゆっくり呼吸に合わせて流れるようにヨガを<br>行っていきます。ご自身のペースでカラダ<br>を動かしていきましょう。                          | 20名 |
| タヒチアン<br>ベーシック                   | ★★  | 少し早いビートにのせた「オテア」とゆっく<br>りな「アパリマ」をおりませながら楽しく踊<br>りましょう！                               | 10名 |
| ピラティス                            | ★★  | インナーマッスルを鍛えて内部から<br>美しい身体を手に入れましょう！  | 10名 |
| NEW!<br>秋の<br>メンテナンスヨガ           | ★★  | 東洋医学で秋は肺が侵されやすい季節と言わ<br>れています。体幹の筋肉を使って肺をあたため、<br>乾燥知らず。秋から冬へ移行行く季節を<br>楽しめる身体を作ります！ | 10名 |