11/23(月祝)
勤労感謝の日タイムスケジュール

時間	11月23日(祝)
8:30	
9:00	8:30~9:30 呼吸で緩めるヨガ ★★☆☆☆ yukiko
9:30	Pick UP!!
10:00	9:50~10:50 太陽礼拝と 基本の立位の ポーズ ★★☆☆☆ yukiko
10:30	
11:00	Pick UP!!
11:30	11:20~12:20 薬膳講座 ~五行に基づく 冬の過ごし方~ 星 宏美
12:00	
12:30	
13:00	12:40~13:40 女性のための 巡りを良くするヨガ ★★☆☆☆ 星 宏美
13:30	
14:00	
14:30	14:10~15:10 ふんわり暖まる ヨガ ★★☆☆☆ 齊藤彩夏
15:00	
15:30	15:30~16:30 リンパフローヨガ ★★☆☆☆ 齊藤彩夏
16:00	
16:30	
17:00	17:00~18:00 HOTピラティス ★★★☆☆ 長野道子
17:30	
18:00	18:00~19:00 岩盤浴FreeTime ※予約不要
18:30	
19:00	
19:30	

HOT環境(38℃前後)
昇温環境(34℃→38℃前後)
HOTピラティス(36℃前後)
常温

Pick up

太陽礼拝と基本の立位のポーズ

太陽礼拝と戦士のポーズ1・2・3を中心に、各ポーズの正しい姿勢（アライメント）やポーズの効果を確認していきます。一つ一つのポーズをじっくり丁寧に行いますので、初めての方も安心してご参加いただけるクラスです。

薬膳講座　~五行に基づく冬の過ごし方~

今回の講座では、五行の考え方を通して、寒くなっていく冬の身体の変化や、冬を健やかに過ごすための養生についてお話ししていきます。
「冬になると体調を崩しやすい」
「寒いのが苦手」
「冬はなんとなく身体が重く感じる」
そんな方も、今年の冬を少し快適に過ごすためのヒントを見つけていただけたら嬉しいです。
どうぞお気軽にご参加くださいね。
※講義クラスのため、ウェアへのお着替え不要です。

※デイタイム会員様は祝日の為、ご利用対象外となっております。
※プログラム名称は効果を保証するものではありません。