

# ☆☆☆ジェクサー新川崎 周年プログラム内容☆☆☆

時間	IR	プログラム名	料金	使用 備品	必要なもの	内 容
----	----	--------	----	----------	-------	-----



## 4月16日 (木)



9:30-10:15	内藤美砂	周年 ～アロマリンパ マッサージ～	無料	ヨガマット	バスタオル 水1L	アロマの香りの中でリンパの流れを促進するマッサージを行います。体内の老廃物や余分な水分を排出する助けとなるとともに、香りで呼吸が深まり心を穏やかにし、精神的なストレスを和らげる効果も期待できます。
20:05-20:50	CHIE	灯りと休息のヨガ (キャンドルヨガ)	無料	ヨガマット	バスタオル 水1L	ライトダウンしたスタジオで、キャンドルを使いクラスを行います。前半はリラックスヨガ。後半は、眠りのヨガと言われるヨガニドラを行います。仰向けのお休みポーズで体の感覚に集中し、脳を微睡眠の状態へ導くヨーガです。

## 4月17日 (金)

11:05-11:50	篠田美奈 重岡ちあき	フラダンス	有料 1,100円			IRのプチショーを15分ほどやらせて頂き、その後はお客さまのメレフラタイムとなります♪ 《Ho'omaika'i me ka mahalo! おしゃれしてお祝いしましょう!》 『ドレスやワンピースはもちろんいつものスタイルでも! 髪飾りやレイお祝いの気持ちを身に纏ってご参加ください!』
12:10-12:55	YUMI	ZUMBA ～REMIX～	無料			バックナンバーを織り交ぜたリミックスバージョンです♪ 一緒に周年を盛り上げましょう!!

## 4月18日 (土)

12:40-13:25	尾島真理	VolcanoYogaリフレッシュ (キャンドル)	無料	ヨガマット	バスタオル 水1L	キャンドルを灯して心も身体もリフレッシュ! いつもの内容をさらに呼吸を深くしてストレス解消しましょう。
10:40-11:25	葉山亜希恵 SAGAWA	アクアフエスティバル	無料			当日限りのジョイントプログラム!! 脂肪燃焼UPされたい方、楽しくカラダを動かしたい方におすすめの内容となっております!

## 4月19日 (日)

16:50-17:35	菅原沙月	心も身体もリラックス ～アロマヨガ～	無料	ヨガマット	バスタオル 水1L	アロマの香りでリラクゼーション効果をUPして、心と身体のこわばりをゆるめていくストレッチです。
16:00-17:00	スタッフ	泳ごう会	無料			久しぶりの泳ごう会です♪どなたでも大歓迎! 60分間気持ちよく泳ぎましょう!

## 4月21日 (火)

14:50-15:35	辻廣美玲	VolcanoYogaリンパフロー (キャンドル)	無料	ヨガマット	バスタオル 水1L	キャンドルの灯りの中、ヨガのポーズとセルフリンパマッサージを行うことでリンパの流れや血液の流れを整え、より深いリラックスをお届けします♪
-------------	------	------------------------------	----	-------	--------------	--

## 4月22日 (水)

19:55-20:40	山路さなえ	HOTストレッチ (アロマ)	無料	ヨガマット	バスタオル 水1L	アロマの香りの中で、リラックスしながらストレッチをしていき、心身共に解放していきましょう、
-------------	-------	-------------------	----	-------	--------------	---