

土	朝のスッキリヨガ(rie)★	9:00~10:15 75分 (定員8名)
	レッスン後のスッキリ感、爽快感がクセになるクラス。たっぷりと呼吸をしながら動いていきます。ビギナー向け	
	週末リフレッシュヨガ(rie)★～★★	隔週 10:45~12:00 75分 (定員8名)
	「週末は自分のための時間に」深い呼吸で心を整え、体をじんわりほぐし、少しずつ流れるようにポーズをとっていきます 最後はゆったりリシャバーサナや瞑想でリラックス。心も体もスッキリして、いい週末をスタートしましょう	
	リセットヨガ(sae)★～★★	月イチ 10:45~11:45 60分 (定員6名)
	前半はフォームローラーを使ってコリや緊張を深部から解放。ヨガで股関節周りを動かし足のたるさを手放し、 肩甲骨も動かし猫背を解消し、心身を心地よくリセット	
	フローミュージックヨガ(saki)★★★	月イチ10:45~11:45 60分 (定員6名)※追加料金
	音楽とヨガを掛け合わせた新感覚のフローヨーガー一つのポーズを流れるように繋げ、それを音楽にあわせていきます。 フローとは「流れる」という意味	
	癒しのアロマヨガ(sae)★	月イチ 19:00~20:15 75分 (定員6名)
	頑張る私、おつかれさま。そんな気持ちと共にアロマの香りの中、自分の大切な体をほぐし伸ばし整え、癒しの時間を過ごします	
日曜、祝日にスペシャルレッスン開催(月ごと、担当インストラクター、テーマが変わるお楽しみレッスン)		