

2021.5.4(火)

	溶岩スタジオ	ホットスタジオ	
10:00			10:00
11:00	10:30~11:30 ベーシックヨガ Naoko	10:45~11:45 リトリートヨガ60 ひいろ	11:00
12:00			12:00
13:00	12:00~13:00 リラックスヨガ Naoko	12:15~13:15 リンパヨガ60 ひいろ	13:00
14:00	13:30~14:30 ボディメイキングヨガ YUKI(脇坂)	13:45~14:45 ピラーヨガ60 MICHIO	14:00
15:00			15:00
16:00	15:00~16:00 骨盤矯正ヨガ YUKI(脇坂)	15:15~16:15 リトリートヨガ60 MICHIO	16:00
17:00	16:30~17:30 リラックスヨガ Kon	16:45~17:45 HOTマーシャル みっち	17:00
18:00			18:00
<p>HOTマーシャル・・・ボクシングのパンチ動作で ストレス発散！脂肪燃焼！ アクティブに体を動かしたい方におすすめです。</p>			
<p>10:00~18:30</p>			

2021.5.5(水)

	溶岩スタジオ	ホットスタジオ	
10:00		【テーマ】 グライディング ※下記参照	10:00
11:00	10:30~11:30 リラックスヨガ Yuki(石本)	10:45~11:45 リトリートヨガ MICHIO	11:00
12:00			12:00
13:00	12:00~13:00 ベーシックヨガ Yuki(石本)	12:15~13:15 ピラーヨガ MICHIO	13:00
14:00	13:30~14:30 骨盤調整ヨガ YUKI(脇坂)	13:45~14:45 陰ヨガ Kazune	14:00
15:00			15:00
16:00	15:00~16:00 リラックスヨガ 山下綿実	15:15~16:15 リトリートヨガ Kazune	16:00
17:00	16:30~17:30 ボディメイキングヨガ YUKI(脇坂)	16:45~17:45 骨盤調整ヨガ 山下綿実	17:00
18:00			18:00
<p>※グライディングの本当の意味は【自分と自然の中に根差す】こと。 『落ち着かない』と言った不安定さ、『いつも緊張している』 『疲れている』などの頑張りすぎは、グライディングの体験が必要と言え 踏みしめる筋力だけではなく、身体のエネルギーバランスが整う事で 《sthira-sukham-asanam》安定し快適なアーサナを体験しましょう。</p>			
<p>10:00~18:30</p>			