

GW特別スケジュール

4月29日(土)

4月30日(日)

5月1日(月)

5月2日(火)

5月3日(水)

5月4日(木)

5月5日(金)

5月6日(土)

5月7日(日)

9:00	姿勢 ☆☆☆	B ☆	☆…ヨガレッスン強度 ★…エクササイズレッスン強度		数字…日付 女性…女性限定						
10:00	BD ☆☆	SY ☆☆☆	10:00	B ☆	RS ☆☆☆☆	10:00	BD ☆☆	姿勢 ☆☆☆	SY ☆☆☆	アロマ 女性 ☆	BD ☆☆
11:00	体幹 限定 ☆☆☆	BD ☆☆	11:00			11:00	B+ ☆☆☆	B ☆	ムーン 女性 ☆	体幹 限定 ☆☆☆	B+ ☆☆☆
12:00	B ☆	骨盤 ☆☆☆	12:00	SY ☆☆☆	BD ☆☆	12:00	SY ☆☆☆	B+ ☆☆☆	BD ☆☆	B ☆	YF ☆☆☆☆☆
13:00	特別 レッスン	RS ☆☆☆☆	13:00			13:00	B ☆	BD ☆☆	腸整 限定 ☆☆	BD ☆☆	B ☆
14:00	BD ☆☆	姿勢 ☆☆☆	14:00	体幹 限定 ☆☆☆	骨盤 ☆☆☆	14:00	姿勢 ☆☆☆	SY ☆☆☆	YF ☆☆☆☆☆	SY ☆☆☆	姿勢 ☆☆☆
15:00	SY ☆☆☆	B ☆	15:00			15:00	PD ☆☆☆☆☆	BD ☆☆	B ☆	骨盤 ☆☆☆	くびれ 限定 ☆☆☆
16:00	ムーン 女性 ☆	B+ ☆☆☆	16:00	姿勢 ☆☆☆	B+ ☆☆☆	16:00	YF ☆☆☆☆☆	くびれ 限定 ☆☆☆	姿勢 ☆☆☆	B+ ☆☆☆	SY ☆☆☆
17:00	姿勢 ☆☆☆	BD ☆☆	18:00	BD ☆☆	美脚 ☆☆☆	17:00	BD ☆☆	RS ☆☆☆☆	美脚 ☆☆☆	B ☆	BD ☆☆
			19:00	YF ☆☆☆☆☆	SY ☆☆☆						

ヨガフロウ

難易度の高いポーズを
繋げて流れるように行います。
LHASAの中で難易度一番高し!!

- デイチケットは5月3日(水)~5月5日(木)の期間、通常通りご利用いただけます。
- お電話でのご予約、キャンセルの場合は営業時間をご確認の上、ご連絡をお願い致します。
- レッスン、時間が通常と異なりますのでご予約の間違えがないようお気を付けくださいませ。

ヨガが初めての方へお勧めレッスン

ベーシック (B)



運動量 ★

ヨガの基本、呼吸法からゆっくり行い
やさしいポーズで身体を整えていきます。
慣れるまではベーシックをお勧めします。

アロマヨガ (アロマ)

女性限定



運動量 ★

女性特有の体内リズムを整えていくレッスンです。
ご自分の身体とゆっくり向き合えます。
月経前、月経中でも安心してご受講頂けます。

ベーシックダイエット (BD)



運動量 ★★

基本の呼吸から、より身体を引き締めるポーズ
簡単なエクササイズを行います。
スッキリしたい時にもお勧めのレッスンです。

ムーンアロマヨガ (ムーン)

女性限定



運動量 ★

ラサの究極の癒しをご提供致します。
月のリズムと女性の月経リズムを掛け合わせ
身体と心をリラックスさせていくレッスンです。

★

