



2019→2020



年末年始スペシャルレッスン

3日間の特別レッスン♪♪

(通常レッスンはお休みです)

チケット、平日パス、ナイトフリーパス

どなたでも利用可!!



※通常通り予約サイトよりご予約できます

12/31(火)

★10:20～11:30

スペシャル香りヨガ

いつもよりハイグレードなエッセンシャルオイルをご用意!

橘河里奈



★11:50～13:00

年末のカラダ調整! 肩腰リフレッシュヨガ

&

年末の慌ただしさと寒さからくる
肩や腰のハリやこわばりに!

★13:20～14:30

年の瀬の癒されアロマヨガ

1年間頑張った自分にお疲れ様と、心身を癒すアロマヨガ

yoshimi

★14:50～16:00

大晦日のデトックスフロー

太陽礼拝をメインに気持ちよく動き、心身に不要なものを大掃除!

石井淳一



1/2(木)

★10:20～11:30

アロマヨガ with 初夢ヨガニードラ

&

アロマと「眠りのヨガ」と呼ばれるヨガニードラで
至高のリラクゼーションを♪

★11:50～13:00

今年はコアトレ! ヨガ&はじめてのピラティス

ピラティス要素を組み込んだ体幹強化系のヨガ

みか



★13:20～14:30

冬の冷え対策・ぽかぽか陽だまりヨガ

&

熱を生み出し、血流を良くして
冷え性を予防改善

★14:50～16:00

新春めぐりヨガ

呼吸を深め身体の巡りをよく、心身ともにスッキリ爽快感!

Yuki



1/3(金)

★10:20～11:30

ニューイヤーフロー

&

新年に心身をクリアリング。
今年もヨガで気持ちよく動きたい方集合!

★11:50～13:00

ハタヨガ・ベーシック with みんなで指ヨガ

ベーシックヨガと指や手に刺激を与えるヨガ。
指ヨガは「手は人体の縮小版」です

aco



★13:20～14:30

経絡ヨガ 胃腸の働きを整えてデトックス

&

年末年始の胃もたれや便秘を解消! 快腸&美肌に♪

★14:50～16:00

アロマリストラティブ～新年からディープリラックス

多忙だった年末の疲労を解消し、新年を明るく元気にスタート!

マタニティさんにも推奨♪

tomo



<https://www.harmonie-yoga.com/>