

| ◆代講・クラス変更情報◆ | | | | | |
|--------------|---|-------|-------|--------------|-----|
| 12 / 3 | 土 | 14:15 | クラス変更 | ヨガ フロー | チアキ |
| 12 / 24 | 土 | 11:00 | クラス変更 | ヨガ フロー・ベーシック | アツコ |

| ◆特別スケジュール◆(祝日やワークショップに伴う変更等) | | | | |
|------------------------------|-----------------------------|---|---|--|
| 12月10日 (土) | 11:00~12:15 アロマヨガ エリー | 12:45~13:45 コアコントロール ピラティス サトミ | 14:15~15:45 ★ワークショップ★ ビューティペルヴィスの温方 ~目の疲れを解放して~ 軽やかに ヒサノ | 16:15~17:30 ヨガ ボディ・ ベーシック チアキ |
| | 12月23日 (金・祝) | 10:30~11:45 ビューティ・ペルヴィス ヒサノ | 12:15~13:30 ヨガ ボディ・ ベーシック アラサ | 14:00~15:00 ヨガ リラックス アラサ |

| ◆年末特別スケジュール◆ | | | | |
|---------------|-----------------------------------|--|--------------------------------|--|
| 12月30日 (金) | 10:30~11:45 ビューティ・ペルヴィス ヒサノ | 12:15~13:30 ヨガ ボディ・ ベーシック アラサ | 14:00~15:00 ヨガ リラックス アラサ | 15:30~16:30 コアコントロール ピラティス・ベーシック トシ |

★ワークショップのお知らせ★

12月10日(土)開催 14:15~15:45(90分)

ビューティペルヴィスの温法~目の疲れ解放して軽やかに~ 講師:ヒサノ先生

皆さん、目疲れていませんか……？

携帯やパソコンのブルーライトや、冬の乾燥などにより私達の目は酷使されています。目の疲れは首、肩、頭にも影響を及ぼします…。

今回は、蒸気の出るアイマスクを使用し、不調の元になっている部位を温めながら優しく調整していきます。もちろん、呼吸法や全身調整もおこないます☆☆☆

~こんな人にオススメ♪♪~

■眼精疲労の方 ■デスクワークが長い方 ■睡眠不足の方 ■疲労回復されたい方

■短時間でスッキリしたい方 ■今年の疲れを来年に持ち越したくない方



~ヒサノ先生から一言~

忙しい年末に調整とリラックスを同時に味わっていただける時間になると思います。レッスン後の軽くなった睡でクリスマスイルミネーションを楽しんでいただきたいです。皆さんのご参加お待ちしております！！

