



11/23 「金祝」

スタジオスケジュール

レッスンプログラム *lesson program*

10 : 20 ~ 11 : 35 時間 75分

ゆったりフローヨガ

美由紀

ゆったりとしたリズムの中で、動きひとつひとつを丁寧に繋げながら行っていきます。流れ（フロー）を作る事で呼吸を身体全身で感じながら、適度な運動量の中で充実感を得ていきます。適度にお休みを入れながら行いますので、フローが初めての方でも安心してご参加頂けます。

運動量☆1.5

12 : 00 ~ 13 : 15 時間 75分

ベーシックフローヨガ

美由紀

前のクラス（ゆったりフローヨガ）よりも運動量を総合的に高めたクラス。身体の隅々まで気持ちよく使っていきます。しっかり動いて汗をかき、デトックスしたい方におススメ。

運動量☆2