



# 12月24日（月・天皇誕生日振替） 祝日特別プログラム

# X'masバージョン

豊洲				津田沼		千葉	能見台
Yoga	Air Yoga	Kids Yoga	Cooking	Yoga / Air Yoga	Cooking	Yoga	Yoga
KEI	SAICO	ITO	konishi	YASUKO	sano	KACO	TAKUMI
10:00-11:15 <b>親から初めてもらうもの</b> 私達はお母さんのお腹の中で、先天の精をもらい腎に大事にしまわれて生まれてきます。生命の源で【命の火】ともいわれるこの炎を絶やさないと、老けない決め手になります。その為には...	11:30-12:45 <b>空で過ごす時間</b> サンタが夜空を駆け回る前に、空中の軽やかさを自分へプレゼント。自由と不自由の境目から汗をかいて脱出！ ※ 経験者・中級者 <b>予約制</b>	10:00-11:15 <b>サンタの国へ GO!</b> ひとりで取り組むポーズや協力し合うペアポーズにチャレンジしてみんなでサンタの国へ行こう。いっぱい動いて呼吸してじっくり身体を休めたらきっと星みたいに輝くよ。 <b>予約制</b>	 材)1,500、完成)1,800	10:00-11:15 <b>エアヨガ × クリスマスアロマ</b> 重力から解放され、カラダの隅々に新鮮な空気を届けましょう。クリスマスアロマを使ったリラクゼーションタイムをご自分へのクリスマスプレゼントに <b>予約制</b>	 材)1,500、完成)1,800	10:00-11:15 <b>クリスマスキャンドルヨガ</b> クリスマスソングが流れる中、キャンドルライトを灯し、ゆったりとヨガを行っていきます。クラスの最後には、キャンドルライトを見つめて集中を高める時間を持ちます。	10:00-11:15 <b>太陽礼拝を深める～解説編～</b> 年末の108回太陽礼拝に向けて、また来れない方も普段のクラスをより充実させるため、ヨガの基本である太陽礼拝 A を丁寧に解説します。解説と体感を繰り返す講義スタイルのクラスとなります。
11:30-12:45 <b>丹田と神秘的なツボ神関(しんけつ)</b> 全身の気血の流れを促進させる【丹田】と、経絡上の反応点【ツボ】を刺激し、一年頑張った心身をしっかりと整えましょう。今回もれなくお勧めツボをプレゼント!!	13:00-14:15 <b>デトックスリンパ</b> 全身のリンパを流しカラダ & マインドを優しく癒します。1年頑張ったご自分への温かいフワフワご褒美タイムを堪能していきましょう！ ※ 初級者・リラックス <b>予約制</b>	予約制。(定員6名)親子での参加可。保護者の方の参加は無料です。お子様のみチケットを消化させていただきます。	11:30-13:30 <b>ローストハーブチキン</b> 一晩ハーブオイルに漬けた、中型(約1kg前後)の丸鶏を使用します。参加者定員8名。完成品販売8羽限定(当日16時~18時の間に取りに来れる人のみ)。 <b>予約制</b>	11:45-13:00 <small>時間にご注意</small> <b>スローフローヨガ</b> じっくり呼吸を味わいながら、ハタヨガの基本的なアーサナを丁寧に、心や体の声に耳を澄ませます。最後は長めのシャバーサナで本来のご自分を取り戻しましょう。	11:30-13:30 <b>ローストハーブチキン</b> 一晩ハーブオイルに漬けた、中型(約1kg前後)の丸鶏を使用します。参加者定員8名。完成品販売8羽限定(当日16時~18時の間に取りに来れる人のみ)。 <b>予約制</b>	11:30-12:45 <b>クリスマスミュージック・フローヨガ</b> アップテンポなクリスマスソングをバックにフロースタイルで動いていくクラスです。次々と移り変わるポーズの中でも、今できるアライメントを探していきます。	11:30-12:45 <b>太陽礼拝を深める～実践編～</b> 実際に太陽礼拝 A を繰り返しフローしていく実践形式です。1本目と続けて出れる人はワークショップ的なお得感を感じれるはず。108回の予行練習に、当日に来れない方は108回の代わりにつもりで汗をかきましょう!

エアヨガ (ビギナー) 体験者と初心者のクラス  
エアヨガ (ベーシック) 初心者～経験者向

**inStyle**

発汗量小： 初心者向け  
発汗量中： 初心者～経験者向  
発汗量大： 経験者・上級者向