

イベント充実！ゴールデンウィークのイベントご案内



①犬猫殺処分をなくそう！チャリティイベント

参加費の全額を犬猫殺処分をなくす活動を行う団体様（アルマ東京ティアハイム）に寄付します。

【参加費】 マンスリー会員様：200円 都度会員様・ビジター様：都度料金+200円 ★犬猫カレンダープレゼント！

	イベント	担当	日時	場所	内容	都度料金
1	陰ヨガ	SHUSUKE AKIKO	4/30（火） 18:00～19:30	中野坂上店 第1スタジオ	前半は、AKIKOが進化した陰ヨガで下半身強化し、筋膜にアプローチしながら、瞑想的に行い集中力を高めます。 後半は、SHUSUKEが、下半身をメインにどっしりと伸ばし柔軟性を高めてリラックスさせます。 2人のそれぞれ異なる陰ヨガをお楽しみください。	3000円
2	「整える」ヨガ	加藤絵美	5/3（金） 18:30～19:45	中野坂上店 第2スタジオ	体のパーツを本来の位置へ戻すクラスです。筋肉のちぢみが解消されるとよりよく動け体内の水分が増やせるようになります。結果、体の老化の速度をゆるやかにします。そしてこのレッスンは、寝ながらできる簡単な内容です。姿勢が美しく、シュッと見える自分に整えましょう。	2000円
3	フロースタイルヨガ Tapas！ ヨガスートラより	HIROKO	5/4（土） 18:30～19:30	中野坂上店 第1スタジオ	ヨガの教えが書かれた「ヨガスートラ」。 その教えの中の「毎日するヨガ」について、 Tapas(タパス)とは？ クリアヨガとは？ など ヨガを行う上で知っておきたいことをお伝えします。 その後は実践！フローでしっかりと動くスペシャルなクラスです。	2000円
4	美脚・美腹のための ボディシェイプ	azu	5/5（日） 17:30～18:30	中野坂上店 第1スタジオ	夏に向けて、キュッと引き締まった脚、ウエストを手に入れませんか！ 一つひとつフォームを確認しながら、理想の脚やウエストをつくるためのコツをお伝えします。 筋トレ初心者の方も大丈夫です。	3500円

②スペシャルレッスン

【参加費】 マンスリー会員様：0円（通常レッスンと同様のお取り扱い） 都度会員様：都度料金

	イベント	担当	日時	場所	内容	都度料金
1	アロマヨガ ディープリラックス GW75分スペシャル	azu	4/29（月） 17:00～18:15	中野坂上店 第1スタジオ	忙しい年度初めからやっとな息つけるこの時期。 やさしいアロマの香りとゆったりとしたヨガで、ココロとカラダを緩めましょう♡	2500円
2	朝の背骨体操と ボールストレッチ	naoki	4/30（火） 10:00～11:00	中野坂上店 第2スタジオ	簡単な背骨ほぐして動かすヨガの動きと、気持ちよく全身を伸ばす、ボールを使ったストレッチを行うクラスです。	1500円
3	AKIKOの 陰ヨガ GWスペシャル	AKIKO	5/1（水） 11:00～12:15	中野坂上店 第2スタジオ	リラクゼーションだけでなく下半身を使って身体も心もグラウンディングさせ、陰陽のエネルギーバランスを整えていく進化した陰ヨガ。深層部の筋膜までアプローチしていくため柔軟性も高まり、足腰の強化にも効果があります。	2000円
4	ダンベル・チューブ 体操	azu	5/2（木） 12:30～13:15	中野坂上店 第1スタジオ	筋トレをやってみたくて、なかなか一歩が踏み出せない。 そんな方のための筋トレ入門編です。 ダンベルとチューブ、自体重を使って、楽しくトレーニングをしましょう！	3000円
5	リストラティブヨガ & ディープリラックス	KANA	5/2（木） 17:00～18:00	中野坂上店 第1スタジオ	ボルスターやブロックなどのプロップスに身体を委ねながら一つひとつのポーズを時間をかけて深めていき、疲労やストレスで緊張した身体を緩めて、心身を回復へ導いていきます。	3000円
6	陰ヨガ GWスペシャル やさしい	ケンジ	5/3（金） 16:00～17:15	中野坂上店 第1スタジオ	足の経絡をメインに行いますので、 だるさ、むくみ、リフレッシュしたい方、是非ご参加ください。	2000円
7	シェイプアップ エクササイズと ストレッチ GW特別	悠花里	5/3（金） 16:00～17:00	新中野店	筋トレ自体の質をグンッと高めるコンディショニングトレーニングをしながらのレッスンです。骨を正しく使い、筋肉の【根元】の使い方を知り、筋力を発揮させることで日頃から燃える体、日常のパフォーマンス力の高い身体を作っていきます。	1500円
8	ヘッドスタンド 習得セミナー	ケンジ	5/3（金） 18:00～19:15	中野坂上店 第1スタジオ	アーサナの王様ヘッドスタンドを心地よくできるためのクラスになります。集中力を養い脳疲労を取るためのポイントをお伝えします！	2000円
9	ボール エクササイズ	正之	5/6（月） 11:30～12:30	中野坂上店 第2スタジオ	ストレッチ用の円柱【ボール】を使い、効かせたい筋肉を刺激する【エクササイズ】を行います。腹筋や脇に効果的です。	2000円
10	ピラティス&ヨガ	yumiyan	5/6（月） 12:00～13:00	中野坂上店 第2スタジオ	yumiyan流ピラティスとヨガの融合。 ピラティスで丹田・コアを使って土台を作った後、ヨガを行うことにより、いつもより安定したポーズを楽しんで頂きます。	2000円
11	はじめての気功	みす美	5/6（月） 13:30～14:45	中野坂上店 第2スタジオ	気の流れを整え、自己の内面からのキレイを目指すビューティー気功。初めての方にもわかりやすい動きで丁寧に進めていきます。ヨガとの親和性も高い気功をお楽しみください！	1500円
12	アロマヨガ ディープリラックス	ebi	5/6（月） 18:00～19:00	中野坂上店 第1スタジオ	アロマの香りがふんわり漂う空間で、オーバーワークや疲労・ストレスからの様々な不調を手放し、ゆったりと心身を緩めていきます。GW最終日、リラックスした時間を過ごす事により、日常への活力に繋げていきましょう。	1500円

ご予約は、予約カレンダーからお願いします！