

お盆の営業について

平素は当クラブをご利用いただき、誠にありがとうございます。
お盆の営業をお知らせ致します！（^^）

8月13日（木）		8月14日（金）		8月15日（土）	
HOT	常温	HOT	常温	HOT	常温
ヨーガセラピー ～SPECIAL～ 10:30～11:30	TRY PILATES 10:30～11:30 CHIE	デトックスヨガ 10:30～11:30 CHIE	ヨガニドラー 10:30～12:00 AYANO	TRY YOGA 10:30～11:30 YUKO	ピラティスのQ&A ～ピラティスを 詳しく学ぼう～ 10:30～12:00
FUKI					
TRY YOGA 12:00～13:00 YUKO	肩こり解消ヨガ 12:00～13:00 NAOYA	フィットネスダンス 11:50～12:35 MASASHI	ヨガの プレスポイント 12:30～14:00 YUKO	姿勢ストレッチ &コアトレ 12:00～13:00 SATO	KOZUE スペシャル シェイプ☆バランス 12:30～14:00 NIKKI
フローヨガ 13:30～14:30 RIE	ウェーブストレッチ でダイエット！ 13:30～14:30	90分チャレンジヨガ 13:30～15:00 MAKKI		フローヨガ 13:30～14:30 RIE	
KOZUE			肩こり改善 プログラム 14:30～16:00 NORIYUKI		たっぷり姿勢矯正 ピラティス 14:30～16:00 MAKI
ヨガ 『からだひと休み』 15:00～16:00	アロマオイルで フットセラピー 15:00～16:15			ヨガ 『からだひと休み』 15:00～16:00	
AYANO	TOKI			YUKKO	
17:00～CLOSE		17:00～CLOSE		17:00～CLOSE	

多くの方のご来店をコザックス一同こころよりお待ちしております。

※8月15日について、デイトム会員様は別途1レッスン800円で受講可能です。

クラスの紹介

ヨーガセラピー ～SPECIAL～	暑さと冷えとで夏バテしてませんか？お盆休みで疲れを癒しましょう (^ ^) 内臓器系にアプローチをかけて元気なカラダと取り戻します！！
TRY YOGA ～by adidas～	通常と同じ内容です。
フローヨガ	通常と同じ内容です。
ヨガ『からだひと休み』	通常と同じ内容です。
TRY PILATES ～by adidas～	通常と同じ内容です。
肩こり解消ヨガ	通常と同じ内容です。
ウェーブストレッチングで ダイエット！	ウェーブストレッチングを使って全身をほぐし、その後のコアトレで全身を引き締めるKOZUEオリジナルの少々ハードなクラスです♪
アロマオイルでフットセラピー	アロマオイルのほぐしを入れた特別レッスンです。究極の癒しをご堪能ください (^ ^*)
デトックスヨガ	ハタヨガをベースにしっかりと身体を動かしていきます。毒素をしっかりと排出して心も身体もリフレッシュ！！
フィットネスダンス	通常と同じ内容です。
90分チャレンジヨガ	MAKKI初挑戦！！意気込みすぎると暑さ負けしてしまうかも～～～笑 ちょっと頑張ってみようかな！？の気軽な気持ちでご参加ください (^ ^)
ヨガニドラー	ヨガニドラーとは、意識を火買う制したままの睡眠です。究極のリラクゼーションとして、身体・呼吸・感情・記憶などに働きかけます。
ヨガのプレスポイント	プレスポイントとは、ポーズをつくる時の力や意識の向ける方向のこと。プレスポイントを正しく使うと、体に余計な負荷をかけずに、リラックスした状態でポーズをすることができます。
肩こり改善プログラム	多くの方が悩んでいる【肩こり】 どうして肩が凝るの？どうしたらスッキリするの？お盆特別プログラム！肩こりのお悩みを解消します！！
姿勢ストレッチ&コアトレ	ダンサーのきれいな姿勢に憧れませんか？姿勢の歪みはカラダの疲れに繋がります。家でもできる簡単姿勢ストレッチをお伝えしますv(* ^ ^*)v
ピラティスのQ&A ～詳しく学ぼう～	ピラティス経験者の方～初心者の方、これから始めよう！と思っている方。どなたでも自由にご参加ください (^ ^)
スペシャル シェイプ☆バランス	大人気レッスンがお盆限定で土曜日に登場！！しかも！たっぷり90分♪ 道具を使う、ゆがみ矯正～引き締めof楽しいクラスです (^ ^) /
たっぷり姿勢矯正ピラティス	ワークショップ形式、姿勢の仕組みから一緒に学びましょう！理解が深まったあとのピラティスでは、いつもと違う感覚が味わえるはず！！