

2025 年 11 月 24 日 (月・勤労感謝の日 振替休日)

祝日特別プログラム

千葉スタジオ

かずな

津田沼スタジオ

SAYURI

能見台スタジオ

イツロー



10:00-11:15

心と体をやさしく整える 「頑張らない」ヨガ

呼吸が深まり、内側からエネルギーが満ちる 75 分。全身をほぐしてからアーサナへ。体の可動域や呼吸が自然に広がり、心までやわらかく整います。やさしさの中に静かなエネルギーが満ちていく—そんな休日だけの特別プログラムです

10:00-11:15

冬のリラックスヨガ

身体と心も冬支度！
丁寧に上半身を動かしましょう。背筋がスラリと伸び、身体の中から温まるリラックスの時間です。

10:00-11:15

朝のハタヨガ

朝一のレッスンなので、呼吸法、ストレッチから始めてから基本的なアーサナ（ヨガのポーズ）を練習します。カラダとココロを目覚めさせましょう。

11:30-12:45

冬のフローヨガ

インナーマッスルを意識して動き骨盤周囲を柔らかく温かくしましょう。末端まで温まり、気持ち良い汗で身体を活性化する時間です。

11:30-12:45

エアヨガビギナー

8 月から能見台で再開したエアヨガクラス、男性インストラクターがサポートしますので、初めての方でも安心して、ご参加ください。

Homemade Sweets



- ・ゆず餡小巻
- ・抹茶と黒豆のパウンドケーキ

手土産
に最適♪

Yoga



Air Yoga



発汗量中：初心者～経験者向

発汗量小：初心者向け

料理教室 sano 13:00-15:00 材料費 1,800- (千葉スタジオ)

お正月に向けてのお土産に手作りのスイーツはいかがでしょう。ゆず、黒豆、抹茶と和の食材スイーツですが、ホイップしたクリームやアイスクリームと合わせても美味しく頂けますよ！

inStyle





11/24 (月・勤労感謝の日 振替)
祝日特別プログラム