

# OSSO南砂 2018年ゴールデンウィーク レッスンプログラム タイムスケジュール

		4月29日(日) 9:30~21:00				4月30日(月) 9:30~21:00				5月1日(火) 9:30~23:30				5月2日(水) 9:30~23:30				5月3日(木) 9:30~21:00				5月5日(土) 9:30~21:00			
		会員種別通りのご利用となります。				会員種別通りのご利用となります。				会員種別通りのご利用となります。				会員種別通りのご利用となります。				会員種別通りのご利用となります。				会員種別通りのご利用となります。			
		Aスタジオ	Bスタジオ	大プール	小プール	Aスタジオ	Bスタジオ	大プール	小プール	Aスタジオ	Bスタジオ	大プール	小プール	Aスタジオ	Bスタジオ	大プール	小プール	Aスタジオ	Bスタジオ	大プール	小プール	Aスタジオ	Bスタジオ	大プール	小プール
10:00																									
30																									
11:00																									
30																									
12:00																									
30																									
13:00																									
30																									
14:00																									
30																									
15:00																									
30																									
16:00																									
30																									
17:00																									
30																									
18:00																									
30																									
19:00																									
30																									
20:00		● スケジュール内容・担当者は、一部変更する場合がございます。予めご了承下さい。																							
30		● 4/29(日)・5/1(火)・5/2(水)は通常スケジュールとなります。(一部担当者変更あり)																							
21:00		シニアの方にも参加しやすいクラス																							
30		初心者・初級向けのクラス																							
22:00		スペシャル特別レッスン																							
30		有料レッスン																							
22:00		ウォームクラス(室温 30度前後・湿度55%前後)																							
30		ホットクラス(室温35度前後・湿度65%前後)																							

**チャンス・チャレンジ・チェンジ ヨガ**

通常のレッスンでは体験できない(チャンス)一味変わったヨガで身体を調整(チャレンジ)し、レッスン終了後の身体の反応(チェンジ)を実感していただけます。

どなたでもチャレンジすれば出来るようになる内容となっております。

**UNIVERSAL YOGA EARTH**

『シンプル&リラックス』がコンセプトの禅や瞑想を取り入れたヨガで、身体を整え(調身)呼吸を整え(調息)心を整え(調心)ていきます。