

2021年 ポンテ年間スケジュール

☆スタジオ月間テーマと使用アロマ

★月2 ツヤ女子計画月替わり講座(火10:00~第1・3)Haru

○月1 アロマヨガ(土 15:20~※4月より時間変更あり)Sachi

●月1 キャンドルナイトヨガ(木20:00~第1)Tate

※月1 ワンコイン体験説明会(月替わり平日と土日)

1月

☆お正月疲れを解消

(ティートリー・レモン・シダーウッド他)

イントラリレーお正月特別レッスン1/2~

★顔ヨガと動くヨガ~笑う門には福来たる

○新たな1年の始まり~胃腸を整える~

(1/23)

7月

☆心身のバランスを整える

(フランキンセンス・レモン・ペパーミント他)

★簡単壁を使ったヨガ

○夏 冷え、ねじる力(7/24)

※ワンコイン体験説明会(7/10)

2月

☆気持ちを元気に

(レモングラス・カモミール・ジュニパー他)

★肩こり解消プログラム

○アレルギー対策(2/27)

※ワンコイン体験説明会(2/10)

8月

☆消化力を高める

(ティートリー・ジャスミン・ジュニパー他)

★正しい姿勢の作り方

○暑さをクールダウン(8/28)

※ワンコイン体験説明会(8/13)

3月

☆いらないものを一掃

(フランキンセンス・ゼラニウム・サイプレス他)

★椅子を使ったボディメイクヨガ

○背筋を伸ばしたくなる香り(3/27)

※ワンコイン体験説明会(3/14)

9月

☆夏の疲れをリセット

(ローズマリー・オレンジ・ブラックペッパー他)

★体を柔らかくするストレッチ

○夏の疲れを整える(9/25)

※ワンコイン体験説明会(9/11)

4月

☆変化に対応

(ラベンダー・オレンジ・ペパーミント他)

★太陽礼拝を覚えよう

○春 胸を広げ呼吸を深く(4/24)

※ワンコイン体験説明会(4/7)

10月

☆代謝をあげる

(ユーカリ・ラベンダー・カモミール他)

★サーキットバランスボール

○緊張をほぐしリラックス(10/23)

※ワンコイン体験説明会(10/16)

5月

☆気持ちを切り替える

(イランイラン・クラリセージ・シダーウッド他)

★歩きたくなるウォーキングプログラム

○疲れを癒しリセットする(5/22)

※ワンコイン体験説明会(5/8)

11月

☆免疫力アップ

(ブラックペッパー・ゼラニウム・ベルガモット他)

★温活ヨガ

○冷え対策(11/27)

※ワンコイン体験説明会(11/14)

6月

☆むくみの改善

(ジュニパー・ベルガモット・サイプレス他)

★腸活ヨガ

○梅雨時期も爽やかに(6/26)

※ワンコイン体験説明会(6/8)

12月

☆土台の安定

(ティートリー・ラベンダー・ローズ他)

★リストラティブヨガで安定を作る

○クリスマスの香り(12/25)

※ワンコイン体験説明会(12/11)