

特別スケジュール

9月23日 (火)

デイトム会員様は1,980円でご利用いただけます。

営業時間：10：00～20：00

10：30～11：30
体幹強化パワーヨガ

★★★
YUNA

ダイナミックな動きに呼吸を連動させていく運動量の多いクラスです。
体幹を強化するポーズを多く取り入れるので脂肪燃焼、姿勢改善にも効果が期待できます。
朝からしっかり動いて気持ちのいい一日をはじめましょう！

12：00～13：00
やさしいフローヨガ

★
YUNA

少ないポーズ数をゆっくり流れるように動いていきます。
一つひとつのポーズにじっくり取り組むというより、流れるような動きを繰り返しながらポーズをとっていくレッスンです。
運動に自信が無い方やヨガを始めたばかりの方でも安心してご参加いただけます。

13：30～14：30
ベーシックヨガ

★★
yuka

基本のポーズと呼吸法をバランス良く行い、しっかり全身を動かしていくプログラムです。
動かし方、筋肉の伸ばし方など、ヨガの基本的な動きが中心に組み込まれていますので、初心者はもちろんのこと、中級者・上級者でも基本の確認をしたいときに受講する方が多いプログラムでもあります。

15：00～16：00
はじめての
やさしいパワーヨガ

★
りょう

初心者向けのヨガから少し発展させたい、パワーヨガを体験してみたいという方におすすめなクラスです。
難度は低めに設定していますので、初心者でも安心して受講することができます。

16：30～17：30
フローヨガ

★★
ANDO

ポーズからポーズへの動きが流れるように進むプログラムです。
全身の血液やリンパの循環を自然と活性化させつつ、リズムに合わせて体を動かす楽しさも味わえます。
一つひとつのポーズにじっくり取り組むというより、流れるような動きを繰り返しながらポーズをとっていくレッスンです。

18：00～19：00
キャンドル
ストレッチングヨガ

★
ANDO

ストレッチ効果の高いポーズを用いて、じっくり筋肉を伸ばしていきます。
筋肉の緊張をやわらげ血行を良くすることで、疲れやカラダのだるさを改善する効果が期待できます。