

9月15日(月)敬老の日 【営業時間】10:00~19:30



10:30~11:30

9月の朝のスッキリヨガ★

根岸 綾

アロマ: レモングラス×ベルガモット

胸を開くポーズ、体側を伸ばすポーズで深い呼吸を促し、全身を新鮮な酸素で満たしましょう!

身体をくまなく動かし伸ばして、すっきりした一日をスタートさせましょう。

12:00~13:00

自律神経調整ヨガ★★

yu-ki

秋は昼夜の寒暖差が大きくなったり気圧の変化に対応しようとする事で自律神経に負担がかかりやすく乱れやすい季節です。

背骨中心に動かし呼吸を深く行うことで乱れを整え疲れや、不眠を解消します。



13:30~14:30

キャンドルやさしい

デトックスヨガ★

Shuly

デコルテや脚の付け根、ひざ裏といったリンパの溜まりやすい部位にアプローチしながら、ヨガのポーズによって気持ち良く滞りを解消し、不要なものが流れやすい状態へと導きます。



15:00~16:00

アロマフローヨガ★★

Shuly

アロマ: ペパーミント×レモングラス

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。

16:30~17:30

リラックスヨガ★

SACHIKO

家事や育児、仕事での人間関係など、ストレスが溜まりやすい現代において、心を穏やかにする呼吸法とポーズを身に付け、深いリラックス効果を得られるプログラムです。

18:00~19:00

パワーヨガ★★★

SACHIKO

運動量が多い「アシュタンガヴィンヤサヨガ」のスタイルをアレンジしたパワーヨガは、アメリカを中心としたヨガブームの火付け役ともいわれています。発汗量が多く、体を引き締めるだけでなく、集中力や精神力を高めることにも期待できます。

デイトタイム会員様は1,980円(税込)でご利用いただけます。