

10月13(月)スポーツの日

【営業時間】10:00~19:30

10:30~11:30

秋の朝のすっきりヨガ★

根岸 綾

アロマ：オレンジ×マンダリン
×ホーリーフ×ゼラニウム



胸を開くポーズ、体側を伸ばすポーズで呼吸を促しやすくします。新鮮な酸素で身体を満たし、すっきりしましょう！

12:00~13:00

秋バテ解消！リフレッシュヨガ★★
key

夏の疲れ、気温気圧の変化による自律神経、ホルモンバランスの乱れから起こる倦怠感、頭痛、肩凝り、不眠、めまい...などの秋バテを「呼吸」を深めるヨガで血液、リンパ、気の巡りを促し改善へと繋がります。

13:30~14:30

アロマ陰ヨガ★
Shuly

アロマ：レモングラス×ペパーミント

人々の体と精神の深部に働きかけるヨガです。陰陽のバランスを調整し、リラックス効果が高いため、筋力強化や美容目的など、運動量の多い「陽」のヨガを行っている方にもおすすめです。

15:00~16:00

Ambient House Music Yoga★★
Shuly

静かなアンビエントと心地よいハウスミュージックに包まれて行うヨガ。呼吸と音楽を重ね、深い集中とリラックスを体験できます。



16:30~17:30

リラックスヨガ★
キャンドル使用
及川 えり

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★★★
及川 えり

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。