

11月23(日) 勤労感謝の日 【営業時間】 10:00~19:30

10:30~11:30

アロマ陰ヨガ★
Shuly



アロマ：ラベンダー×シダーウッド

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。

12:00~13:00

股関節強化ヨガ★★★
SEILA

通常レッスンのパワーヨガでも
脚のコントロールは意識しているところです。
その股関節と一口に言っても
正面からの引き込み、トリコナーサナ等
サイドの引き込み等と可動域が広い部位なので
色んな強化の仕方があります。
どの角度でも自身の体を支えられる
強さを作って強い土台作りをしましょう。

13:30~14:30

ビューティーピラティス
アンドヨガ★★
平瀬 友貴

理想の体型づくりや
ホルモンバランスを整えるピラティスと
ヨガを組み合わせ
気持ちよく整えていきましょう。

15:00~16:00

アロマストレッチングヨガ★
平瀬 友貴



アロマ：ベルガモット×ゼラニウム

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。

16:30~17:30

フローヨガ★★
朝倉 結

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

背骨コンディショニング★
yumi

背骨の歪みを整え、不調を改善する
運動プログラムです。背骨には、
脳と全身の臓器・器官をつなぐ神経の束（脊髄）
が通っているので、背骨を整えることで、
神経の伝達が正常になり、様々な症状が
改善します。

※ヨガではございません

デイトム会員様は1,980円(税込)でご利用いただけます。