

11月3日(月)

文化の日

10:30～11:30



ボールでピラティス

ボールを使いながら
基本的なピラティスの動きを
丁寧に行っていきます。
背骨や骨盤にフォーカスして
体全体を整えていきましょう。

iso

12:00～13:00



デトックスフローヨガ

ねじりやリンパを流すポーズを
中心に、呼吸と動きを連動させながら
気持ちよく動いていきます。
溜まった疲れや詰まりを
スッキリさせましょう！

sayaka

カモミール
アロマ使用

13:30～14:45



プラネタリウム使用

星空ヨガ

75分

満天の星が広がる
プラネタリウム空間で、
深くゆったりとした呼吸を味わいながら
癒しの時間を過ごしましょう。

sayaka

溶岩タイム
14:45～15:00

15:30～16:30



ストレッチ&筋トレ

ストレッチで体を解してから、
ガッツリ筋トレで抗重力筋
(アウターマッスル)
を使いましょう！

田中 深雪

17:00～18:00



アドバンスヨガ

バランスポーズを中心に、
ポーズ解説とともに
一つ一つのポーズをしっかりと
丁寧にとっていきます。
アームバランスにも挑戦！

HIRONO

18:30～19:30



アクティブストレッチヨガ

リズムカルに筋肉や関節を動かす
ダイナミックストレッチの後に、
じっくりと緩めるスタティック(静的な)
ストレッチを行い効果的に筋温を温めて
筋肉を伸長させ、関節の可動域を
広げていきます。

HIRONO