

10/13(月)スポーツの日

特別プログラム

10:30～11:30

ごろごろヒーリングビューティー
withキャンドル
はま
★

穏やかな光に包まれながら寝っ転がってごろごろしましょう。
緊張からの解放そして深い呼吸でゆる～くココロもカラダも
ほぐしていきましょう。

12:00～13:00

ミュージックダイエットフロー
withキャンドル
はま
★★

季節の変わり目。
ココロもカラダもなんとなくモヤッとしていませんか？
音楽に合わせて気持ちよく動いて動いてスッキリ！
そして、いらないお肉にはサヨナラしましょう。

13:30～14:30

肩凝り腰痛改善ヨガ
mika
★

一年を通して感じる肩凝りや腰痛。
ほぐして巡りを促して持続性のある肩凝り解消へと導きます。

15:00～16:00

極汗ヨガ
mika
★★★

エクササイズとヨガシークエンスで脂肪燃焼へ。
インナーユニット強化と美脚にアプローチしたプログラムです。

16:30～17:30

Deep Stretch Yoga
Kajita
★

体の柔軟性や関節の可動域を改善
深いリラクゼーションを体感していきましょう！

18:00～19:00

アロマベーシックヨガ
MEU
★★

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ます。
一つ一つのポーズを丁寧にを行い自身と向き合う
感覚を養いましょう。