

5/4(日)みどりの日 特別プログラム



10:30～11:30
音浴ヒーリング
ビューティー
キャンドルヨガ
はま
★

キャンドルの光に包まれながら緩めてほぐしてしなやかに
美しい癒しの時に身を委ねていきましょう。

12:00～13:00
ヨガティス
mika
★★

ピラティスのインナーユニット強化エクササイズから
ヨガシークエンスまで行い脂肪燃焼へ！

13:30～14:30
歌壇ヨガ
mika
★

ワニコブラ サソリ猫チョウ 流れ星 ヨガの束の間 人脱ぎ捨てる
(朝日歌壇より) 生き物を中心に歌に詠まれるアーサナを行い
バランス良く身体を整えてリフレッシュ！

15:00～16:00
開脚を深める
レッスン
MAMIE
★★

内ももを伸ばす様々なポーズをしながら
過去最高の開脚を目指すレッスン！！！！

16:30～17:30
肩こり解消ヨガ
MAMIE
★

肩関節の全ての動きを取り入れることで肩こりをラクにしていきましょう！

18:00～19:00
やさしいパワーヨガ
satomi
★★

太陽礼拝の動きを軸にポーズをひとつひとつ丁寧にを行い筋力
柔軟性を高め循環機能を増進させます。
パワーヨガを始めたい方ヨガの動きを発展させたい方にお勧めです。