

SPECIAL PROGRAM



8月11日(月)

10:30~11:30

やさしいフローヨガ★

朝倉結

12:00~13:00

パワーヨガ★★★

佐藤亮子

13:30~14:30

デトックスシェイプヨガ★★

YUUKI

15:00~16:00 アロマ

やさしいリフレッシュヨガ★

山田慶子

16:30~17:30

肩こり腰痛改善ヨガ★★

山田慶子

18:00~19:00

股関節やわらかヨガ★

真央

8月13日(水)

10:30~11:30

土台を整えるやさしいヨガ★

miki

12:00~13:00

ボディメイクヨガ★★

MIWA

13:30~14:30

プラネタリウムヨガ★

MIWA

15:00~15:45 45分

やさしいフローヨガ★

渡辺千恵子

有料 16:15~17:30

ポーズのお悩み解決レッスン

渡辺千恵子

定員15名です!

18:00~19:00

ピラティス★★

yu-ki

※デイ会員様が11日利用する場合は、1,980円を利用料としていただきます。

※2本連続受講の場合は1,980円が発生します。

※有料レッスンは回数消化にはなりません。連続受講も一日に2回来ても追加料は発生しません。

プログラム説明

やさしいフローヨガ★

少ないポーズ数をゆっくり流れるように動いていきます。
運動に自信が無い方やヨガを始めたばかりの方でも安心してご参加いただけます。

やさしいリフレッシュヨガ★

心地よいアロマを感じながらゆったりと身体を動かし心身共にリフレッシュしていきます。

股関節やわらかヨガ★

股関節の可動域を広げ身体の代謝を上げるクラスです。むくみや冷え、腰痛や肩こりも改善して疲れにくい身体を目指していきましょう！

土台を整えるやさしいヨガ★

土台となる足先や骨盤の使い方を確認しながら丁寧にポーズをとっていきます。
初心者の方やポーズの確認をしたい方にもおすすめのクラスです。

プラネタリウムヨガ★

プラネタリウムを楽しみながら、リラックス効果の高いポーズ取り入れていきます。
夏の暑さで蓄積した疲れや体の重さを、癒して開放していきましょう。

デトックスシェイプアップヨガ★★★

バランスの良いボディラインづくりに効果的なヨガポーズを行います。体の毒素を取り除き
全身を引き締めてメリハリのあるボディスタイルを作っていきます。

肩こり腰痛改善ヨガ★★★

土台となる足先や骨盤の使い方を確認しながら丁寧にポーズをとっていきます。
初心者の方やポーズの確認をしたい方にもおすすめのクラスです。

ボディメイクヨガ★★★

二の腕、脚、ヒップ、お腹周りといった気になる体のパーツに働きかけるポーズを盛り
込んでいます。痩せることだけではなく、美しい体作りを目指すヨガです。

パワーヨガ★★★★

運動量が多い「アシュタンガヴィンヤサヨガ」をアレンジしたパワーヨガはアメリカ発祥。
発汗量が多く、体を引き締め、集中力や精神力を高めることもできます。

ピラティス★★★

体幹を鍛えるエクササイズ。「10回で気分が変わり、20回で変化を感じ、30回で違う
身体を獲得する」と言われているほど、ダイエットや肩こりや腰痛に効果的です。

ポーズのお悩み解決レッスン 有料

常温で行います。75分間で、基本的なポーズをゆっくり行います。千恵子IRにポーズの
修正やより深めるサポートをして頂ける内容です。普段やっているポーズが合っている
のか確認できたり、新しい発見があるはず！！

ご予約と支払はフロントで行います。お気軽にお声がけください。