

10:30~11:30

ヒップメイクヨガ★★

真央

体を動かして理想のヒップラインを手に入れるクラスです。  
股関節周りをほぐしたりお尻のインナーマッスルを使っていきます。

9月23日(火)

SPECIALPROGRAM

12:00~13:00

代謝アップフローヨガ★

真央

初心者向けに、ゆっくりと深い呼吸をしながら流れるようにポーズを取っていきます。脂肪の燃焼を促し、血液やリンパの流れを促進し代謝を上げていきます。デトックス効果もあり、痩せやすい体を作ることができます。

13:30~14:30

MoonYoga★

KYOCO

月のサイクルと女性のカラダは密接につながりがあると言われています。横隔膜と連動しながら、骨盤呼吸を意識していきます。  
アレンジも加えていき初心者でも受けやすいレッスンです。

15:00~16:00

テンセグリティー・

ヴィンヤサヨガ ★★★

根岸綾

引っ張り合う力と戻ろうとする力で、丁度良い均衡を探しながらポーズを安定させます。  
余計な力みを抜く事で、よりダイナミックにポーズを取る事が出来ます。

16:30~17:30

ビギナーヨガ★

まりな

ヨガの中でも難度の低いポーズを中心に、1つ1つポーズをゆっくり丁寧に行いながら、ヨガの基本的な呼吸法やポーズを身に付けていくクラスです。

18:00~19:00

全身すっきり

リフレッシュヨガ★★

miki

太陽礼拝を中心に日々溜まった疲れやストレスを解消し、心身を整えていきます!

※デイ会員様は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。

