

9月23日（火・祝） 祝日プログラム

10：00～10：30 溶岩タイム

10:30～11:30

股関節ヨガ

★ HIRONO

股関節の柔軟性を高めるポーズを集めました。
弱点を強みに変えるには股関節を知ることから！股関節の強さも引き出します。

11：30～11：45 溶岩タイム

12:15～13:15

チャレンジパワーヨガ

★★★ HIRONO

チャレンジングなポーズも取り入れて、強度強めのパワーヨガ！
できないに関わらず、楽しみましょう！

13：15～13：30 溶岩タイム

14:15～15:15 夏バテ解消 背骨コンディショニング

★★ 志賀敦子

背骨の歪みを整え、不調を改善する運動プログラムです。背骨には、脳と全身の臓器・器官をつなぐ神経の束（脊髄）が通っているので、背骨を整えることで神経の伝達が正常になり、様々な症状が改善します。

15:45～16:45

アロマリラックスヨガ

★ 志賀敦子

家事や育児、仕事での人間関係など、ストレスが溜まりやすい現代において、心を穏やかにする呼吸法とポーズを身に付け、深いリラックス効果を得られるプログラムです。

16：45～17：00 溶岩タイム

18:00～19:00

フローヨガ

★★ 真央

ポーズからポーズへの動きが流れるように進むプログラムです。全身の血液やリンパの循環を自然と活性化させつつ、リズムに合わせて体を動かす楽しさも味わえます。一つひとつのポーズにじっくり取り組むというより、流れるような動きを繰り返しながらポーズをとっていくレッスンです。

※ ★の数は強度・難易度を示しています。

- ・ デイタイム会員様は時間外利用料1,980円（税込）でご参加いただけます。
- ・ 2本目のレッスンは1,980円（税込）でご参加いただけます。
- ・ 営業時間は10：00～19：30 となります。

カルド集鴨

