

9月15日(月)敬老の日

9:00-10:00 KAZUKO キャンドルヨガ ★

キャンドルの揺らぎを感じながらイメージワークをします。
想像力を膨らませ、心の縛りを取り除いてみませんか？

10:30-11:30 KAZUKO 美ボディシェイプヨガ ★★

気付きにくい意外な筋力や柔軟性の左右差をチェックします。
体幹部も鍛え内側からも美しいボディを目指しましょう！！

12:00-13:00 Momoka アロマリラックスヨガ ★

家事や育児、仕事、人間関係など、
ストレスが溜まりやすい日常生活において、
心を穏やかにする呼吸法とポーズをとり、
アロマの香りと共にリラックスできるクラスです。

13:00-14:30 温活タイム

15:00-16:00 肩こり・頭痛改善アロマヨガ ★ Michiru

優しい香りの中で深い呼吸を行うことで頭痛を和らげ、
体の歪みを取り肩こり等に効くポーズを中心に行います。

16:30-17:30 ルーシーダットン ★★ Ruriko

タイ式ヨガとも言われる、2,500年ほどまえから伝承されてきた健康法で、
みずからの体の歪みにアプローチして、
セルフケアをするために生まれたプログラムです。

18:00-19:00 ストレッチ ★ Ruriko

同じ姿勢をキープし、じっくり筋肉を伸ばしていきます。
筋肉の緊張をやわらげ血行を良くすることで、
疲れやカラダのだるさを改善する効果が期待できます。

営業時間

8:30~19:30