

9月23日(火)秋分の日

9:00-10:00 朝倉結 やさしいパワーヨガ ★★

「パワーヨガクラスについていけるか不安」「初心者向けのヨガから少し発展させたい」「パワーヨガを体験してみたい」という方におすすめのクラスです。

10:30-11:30 朝倉結 リラックスヨガ ★

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。

12:00-13:00 愛海 ベーシクトレヨガ ★★

基本のポーズと呼吸法をバランス良く行い、しっかり全身を動かしていくプログラムです。動かし方、筋肉の伸ばし方など、ヨガの基本的な動きが中心に組み込まれています。楽しみながら一緒に身体を動かしていきましょう！

13:00-14:30 温活タイム

15:00-16:00 よしか ヨガニドラ ★

シャバーサナと呼ばれる休息の姿勢をとりながら行うリラクゼーション練習であり、注目のストレスマネジメントの技法のひとつです。「究極のリラクゼーション法」とも呼ばれています。

16:30-17:30 よしか フローヨガ ★★

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。

18:00-19:00 Yoko キャンドルヨガ ★

キャンドルの優しい灯りが幻想的な雰囲気を作り出し、普段とは違う非日常的な空間でヨガを行います。
1日の終わりに行うことで、心身の疲れを癒し、穏やかな気持ちで休息へと向かうことができます。

営業時間 8:30~19:30