

11月3日(月)文化の日

9:00-10:00 MIHO モーニングストレッチヨガ ★

朝一凝り固まった身体を気持ちよくほぐしていきます。
難しいポーズはないのでどなたでも安心してご参加ください。

10:30-11:30 MIHO デトックスフローヨガ ★★

太陽礼拝をペースに全身をしっかり動かしてからだをすっきりさせていきます。
たくさん動いて心も体もデトックスしましょう

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、アロマの香りと共に深いリラックス効果を得られるプログラムです。

13:30-14:30 Ruriko 筋トレ&ストレッチde美ボディGET!! ★★

ストレッチとダンスの要素を取り入れ音楽に合わせてリズムカルに全身を動かす筋トレを行います。
しなやかで引き締まったカラダを目指しながら楽しくボディメイクしていきましょう。

15:00-16:00 Ruriko アロマx お腹引き締めルーシダットン ★

季節の変わり目は自律神経が乱れやすくなります。
呼吸に合わせて内臓を温め、お腹まわりから体全体をスッキリ整えていきましょう。

16:30-17:30 垣内多摩美 やさしいフラダンス ★

ゆるHOT

心地よいハワイアンミュージックに合わせて、
フラダンス楽しみましょう♪

はじめての方も、普通のヨガウェアで、気軽にご参加下さいませ。

18:00-19:00 MIKI 巡りヨガ ★

セルフマッサージと身体の隅々まで動かし、滞りがちな身体を解し活性化していきます。冷え性改善、免疫力アップに効果的なクラスです。

営業時間 8:30~19:30