

プログラム 祝日



スポーツの日

いつもとは、ちがうレッスンで
もっともっと、カラダを元気に！

10/13 (月)

運動を
楽しもう

シェイプアップヨガ★★★★

芝崎知花子

10:30 - 11:30

やさしいフローヨガ★

芝崎知花子

12:00 - 13:00

秋太り解消！代謝UPヨガ★★

ANNA

13:30 - 14:30

呼吸を深める
ストレッチングヨガ★

瞳外美

15:00 - 16:00

INNER BEAUTY YOGA ★★

～内側から美しくデトックス～

MASAKI

16:30 - 17:30

AROMA & FLEXIBLE
血行促進ヨガ ★1.5

MASAKI

18:00 - 19:00

プログラム内容

シェイプアップヨガ★★★★

バランスの良いボディラインづくりに効果的なヨガポーズを行っていく、カルドの中でも比較的アクティブなプログラムです。
体のゆがみを取り除き、全身を引き締めてメリハリのあるボディスタイルを作っていきます。

やさしいフローヨガ★

少ないポーズ数をゆっくり流れるように動いていきます。
運動に自信が無い方やヨガを始めたばかりの方でも安心してご参加いただけます。

秋太り解消！ 代謝UPヨガ★★

食欲の秋。食べたら動く！
呼吸に合わせて全身をバランスよく動かし、
代謝を上げていきましょう。

呼吸を深める ストレッチングヨガ★

呼吸に必要な筋肉をほぐしていくストレッチポーズで
心地の良い深呼吸とともにヨガのポーズを深めていきましょう

INNER BEAUTY YOGA ★★

～内側から美しくデトックス～

お腹(腸)と骨盤底筋群にアプローチするクラス。
呼吸、ツイスト、体幹強化で弱りつつある骨盤周辺の筋肉を
活性化させましょう！自律神経、腸内環境を整え女性特有の
不調を緩和して快適な日々になりますように・・・。

AROMA & FLEXIBLE

血行促進ヨガ ★1.5

呼吸とともに脱力しながらほぐしたり伸ばしたりしていくクラス。
グループレッスンだからついつい頑張りがちになりますが、
自分の身体を大切に扱うことを最優先に取り組みましょう。

シダーウッド・フランキンセンス・スペアミント