

特別営業プログラム

16日(木)

26日(日)

10:30~11:30

【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。

12:00~13:00

【アロマリンパデトックスヨガ】★

アロマとヨガのアーサナを通し滞りがちな血液とリンパの流れを促し、老廃物の排出機能や免疫力の向上を目指します。お手製オイルを使用しセルフケアも取り入れ、デトックス効果を促進させていきます。

13:30~14:30

【バランス&フローヨガ】★★★

ヴィンヤサヨガでは片脚のバランスもすぐ次のポーズにいつてしまうところを、フローで全身動かしバランスポーズを少しキープして深めることで、全身を使って動いていきます。

15:00~16:00

【セルフケア&ヨガ】★

セルフマッサージとヨガのポーズで、血液やリンパの流れを促し、滞りを解消します。全身を整え、すっきりしましょう！

18:30~19:15

【エクササイズ&シェイプ】★★★

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アクティブなプログラムです。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。

19:40~20:40

【オープンストレッチヨガ】★

背骨、肩甲骨周辺をメインに筋肉を伸ばしていきます。より良い姿勢へ導くために少々体幹を引き締めるポーズも組み込みます。ブロック使用することで伸びや強度を高めたり、視野が広がります。

21:05~22:05

【ツイストハタヨガ~お腹ねじねじ~】★★

腸にアプローチしながらじっくり動いていきます！捻じって腸刺激、体幹強化で重力で下へ沈む内臓を守り胃下垂を防ぎましょう。

10:30~11:30

【筋力UPヨガ】★★

ヨガのポーズとエクササイズ要素を取り入れて、全身の筋肉にアプローチ。筋力が上がると心身共に嬉しい効果がいっぱいです。

12:00~13:00

【お香りラックスヨガ~金木犀の香り~】★

今回のお香は秋に花を咲かせる金木犀♡甘くやさしい香りに癒されながら、腹式呼吸とヨガのポーズでリラックスしましょう。

13:30~14:30

【ウーマンライフヨガ】★★

女性が自信の身体を理解し、身体の不調や悩みを軽減・改善することで、より幸せになるためのしなやかさを育てていきます。

15:00~16:00

【美腸ヨガ】★

内臓に刺激を加えるポーズを中心に行い、後半セルフマッサージを行う事で、内臓に溜まった不要な物を外に出しやすくしていきます。

16:30~17:30

【アロマベーシックヨガ】★★

基本のポーズと呼吸法をバランス良く行い、アロマを感じながらしっかり全身を動かしていくプログラムです。ヨガの基本的な動きが中心に組み込まれていますので、初心者はもちろんのこと、中級者・上級者でも基本の確認をしたいときにオススメのクラスです。

18:00~19:00

【やさしいビギナーヨガ】★

一つ一つのポーズを軽減法でやさしく丁寧にいきます。まだヨガに慣れていない方や、自分のペースで気持ちよくポーズを取れるようになりたいという方にオススメです。