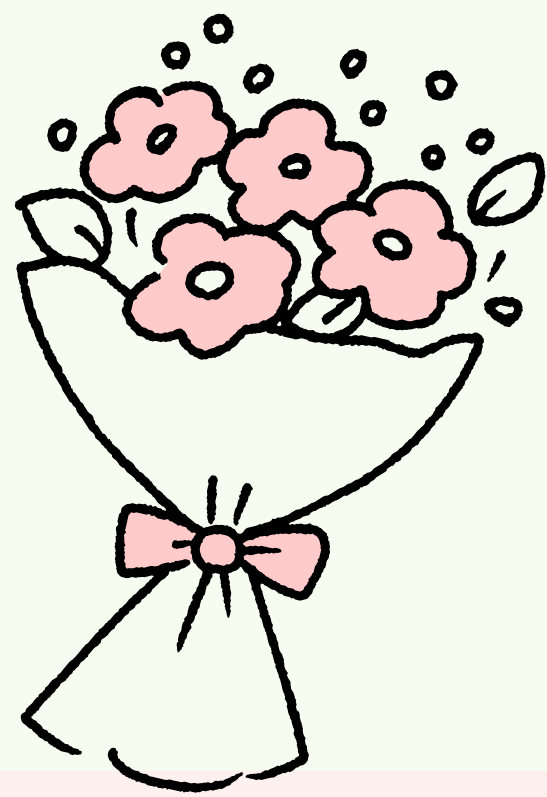


9月15日(月)敬老の日 祝日プログラム



- 時間外利用料 ¥ 1,980(税込)
- レッスン2本目 ¥ 1,980(税込)

営業時間 8:30-19:00



9:00~10:00 やさしいフローヨガ 冬子★

溶岩タイム10:00~10:10

10:30~11:30 肩こり・腰痛改善ヨガ 冬子★★

溶岩タイム11:30~11:40

12:00~13:00 やさしいアロマデトックスヨガ 🍷🌸🍷 Natsumi★

溶岩タイム13:00~13:10

13:30~14:30 ベーシックヨガ Natsumi★★

溶岩タイム14:30~15:00

15:30~16:30 内もも引き締めヨガ 根岸綾★★★

溶岩タイム16:30~16:40

17:00~18:00 夕方のセルフケア&ヨガ 根岸綾★

溶岩タイム18:00~18:30

9月15日(月)敬老の日 祝日プログラム

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。

肩こり・腰痛改善ヨガ★★

インナーマッスルを動かすポーズを組み合わせながら、呼吸に合わせて
心地良く体を動かしていきます。お腹周りの引き締めや
姿勢改善、腰痛改善に効果的です。

やさしいアロマデトックスヨガ★

デコルテや脚の付け根、ひざ裏といったリンパの溜まりやすい部位に
アプローチしながら、ヨガのポーズによって気持ち良く滞りを解消し、
不要なものが流れやすい状態へと導きます。

アロマ：レモングラス×ローズマリー

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、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なってます。アロマの香りも楽しみましょう！

内もも引き締めヨガ★★★

内ももに意識を向ける事で軸が整い、
ポーズも安定して取りやすくなります。
美姿勢、美脚を目指したい方にもおすすめです。

夕方のセルフケア＆ヨガ★

セルフマッサージとヨガのポーズで、1日の疲れ、滞りを流します。
全身を整え、すっきりしましょう。