

9/15(月)

祝日スケジュール

※時間外利用は¥1,980になります。

カロリー燃烧
パワーヨガ
10:30~11:30
N.kaori★★★★

運動量が多い「アシュタンガヴィンヤサヨガ」のスタイルをアレンジしたパワーヨガは、発汗量が多く、体を引き締めるだけでなく、集中力や精神力を高めることもできるでしょう。

ゆったりほぐし
ヨガ
(アロマ使用)
12:00~12:45
N.kaori ★

1つのポーズに留まりゆったり呼吸を繰り返し、体がほどけていくのを感じていくクラスです。ゆったり呼吸を繰り返す事で、自律神経も整ってきます。ゆったりと心と体をほぐしていきましょう。

アロマ温活タイム
12:45~13:15

Beat Shape
14:30~15:15
まり★★

yogaではありません
ノリノリな音楽に合わせて筋トレをすることで、単調になりやすい筋トレの動作を、楽しくトレーニング出来るプログラムです。トレーニング初心者の方も安心してご参加ください。

aroma
リラックスヨガ
15:15~16:15
まり★

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、aromaの香りとともに深いリラックス効果を得られるプログラムです。

夏バテ解消！免疫力
アップヨガ
18:00~18:45
mimi ★★

気持ちよく体を動かして、代謝を上げて血流を促し免疫力を上げていきましょう！心と身体をリラックスさせて夏の疲れからくる身体の不調を整えていきます。