

9/23(火)

祝日スケジュール

※時間外利用は¥1,980になります。

アロマ寝転びヨガ

10:30~11:15

YOSHIE★

アロマの香りを全身で感じ呼吸の質を高め、仰向けうつ伏せの体位法にて全身のリラックスを高めるクラスです。

バランス向上ヨガ

11:45~12:45

YOSHIE★★

ご自身の軸（背骨）に意識を集め、しなやかな動きと共に心と体のバランスを整えましょう。

温活タイム
12:45~13:45

秋の養生！
プラネタリウム
陰ヨガ&ヨガニドラ
15:00~16:00
kanae★

プラネタリウム幻想空間の中で重力に委ねる陰ヨガと、究極の休息法と言われるヨガニドラ（寝たままのボディスキャン）の2大ヒーリング効果で心身や脳を癒し季節の変わり目の疲労をリセットしていきます。

PilaYoga flow

16:30~17:15

kanae★★

呼吸のリズムに合わせて、ピラティスとヨガの動きを融合したフローで流れるように動いていきます。フローの中で集中力も自然に高まり緩めながら整えるヨガとピラティスの相乗効果で楽しみながら爽やかな発汗が促されていきます。

フロー&疲労回復

リラックスヨガ

18:15~19:15

AI★★

前半は身体を大きく使いながらダイナミックに動き、後半は疲労回復効果のあるヨガポーズを中心に緩んでいく心身のバランスを整えていくヨガのクラスです。