

# 9/16 (火) 特別営業日スケジュール

※13:00オープン

アロマ

ビギナーヨガ

13:30~14:30

YOSHIE ★

ヨガの中でも難度が低いポーズを中心に、一つひとつのポーズをゆっくり丁寧に行いながら基本的な呼吸法や瞑想についても学ぶことができます。ヨガの本質的な魅力を知ることができます。

月灯り

ストレッチングヨガ

15:00~16:00

SATOKA ★

プラネタリウムのお癒された空間でストレッチ効果の高いポーズを用いて、じっくり筋肉を伸ばしていきます。筋肉の緊張をやわらげ血行を良くすることで、疲れやカラダのたるさを改善する効果が期待できます。

Aroma

ヨガティス

16:30~17:15

SATOKA ★★

ヨガの呼吸法やポーズ、ピラティスの体幹トレーニングやインナーマッスルを意識した動きを組み合わせることで、心身のバランスを整えます。

気分爽快

スッキリヨガ

18:15~19:15

AI★★

凝りや浮腫みが出やすい肩甲骨周り、太もも、ふくらはぎをゆるめて体の怠さ重たさを手放していきます。

ブロック使用のクラスです。

歪みのリセット  
夜のアロマヨガ

19:45~20:45

AI★

座位や寝位を中心に歪みを整えていくポーズをゆっくり行います。

一日の疲れや歪みもリセットして、いく時間にもしましょう。

しなやか  
デトックスヨガ

21:15~22:00

MIWA ★★

呼吸とやさしいポーズで心身をほぐし、巡りを整えるクラスです。スッキリと軽やかに、しなやかな自分へとリセットしましょう。