

# 10/13(月) 特別プログラム

営業時間 8:30~19:00

9:00~10:00

エーカパーダラージャカポターサナ

(1つ足の鳩王のポーズ)を深めよう ★★★うだか

10:30~11:30

股関節ほぐしヨガ★ うだか

温活タイム11:30~11:45

12:15~13:15

やさしいパワーヨガ★★ Yuki

温活タイム13:15~13:30

プロジェクター  
使用

14:00~15:00

リラックスヨガ★ Yuki

温活タイム15:00~15:15

15:45~16:45

胸をひらいて気持ち前向きヨガ★★

Hazuki

17:15~18:15

秋バテ解消やさしいデトックスヨガ★

廣田りえ

デイトム会員様：時間外利用料1,980円でご利用可能！

※時間外利用の場合、オプションはご利用不可

# 10/13 (月) 特別プログラム 内容

レッスン名	レベル	レッスン内容
<p>エーカパーダラー ジャカポターサナ (1つ足の鳩王のポーズ)を深めよう</p>	<p>***</p>	<p>エーカパーダラージャカポターサナは肩関節、胸椎、股関節の使い方、バランスの取り方を深めるのに打ってつけのポーズです。使う部分のほぐしや強化エクササイズを丁寧に行い、軽減法から無理なく憧れポーズにチャレンジ出来ます。肩凝り改善にも効果的なレッスンです。</p> <p>足に掛けて使うフェイスタオルをお持ち下さい</p> 
<p>股関節ほぐしヨガ</p>	<p>*</p>	<p>むくみ改善、代謝アップ、疲労回復等の効果が期待できるレッスン。股関節の可動域を無理に広げるのではなく、様々な動きでほぐしに導いていきます。</p>
<p>胸をひらいて 気持ち前向きヨガ</p>	<p>**</p>	<p>胸をひらくと呼吸が入りやすくなります。おからだの巡りもよくなり、自然と気持ちもスッキリ前向きに!□ !□ 肩こり、巻き肩解消にもおすすめです</p>