

11月3日(月)祝日プログラム

営業時間 10:00~19:00

10:30~11:30 柔軟性アップベーシックヨガ★★ 瞳外美

シンプルなポーズで柔軟性向上を目指します。
体が硬いなと感じている方やポーズの効果を実感したい方におすすめです。

溶岩タイム 11:30~11:45

12:15~13:00 股関節をほぐすヨガ★ 瞳外美

股関節をほぐすヨガのポーズで詰まりを取り除き
怪我の防止やヨガのポーズを快適に導きます。

溶岩タイム 13:00~13:30

14:00~15:00 デトックスヨガ★★ 美華~はるか~
身体に溜まってしまった不要な物を取り除き、デトックス効果の高いポーズを行うことでむくみ・冷えや肩こり・腰痛といった不調の改善、
肌の新陳代謝を促す働きを高めていきます。

溶岩タイム 15:00~15:15

15:45~16:30 リラックスヨガ★ 美華~はるか~
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、深いリラックス効果を得られるプログラムです。

溶岩タイム 16:30~16:45

17:15~18:15 アロマKaQiLa~脂肪燃焼~★★ シノブ
アロマの香りに包まれながら関節(カンセツ)機能改善(キノウカイゼン)
楽になる(ラクニナル)ろっ骨を
中心とした全身の関節を意図的に動かすエクササイズです。



溶岩タイム 18:15~18:30