

9月23日(火)

秋分の日

営業時間

8:30~19:30

9:00-10:00 じゅんこ ビギナーヨガ ★

ヨガの中でも一番強度が低く初めての方でも安心してご参加頂けます。
基本的な呼吸法、ポーズをゆっくり丁寧にやっていくクラスです。

10:30-11:30 じゅんこ ボディメイクヨガ ★★

二の腕、脚、ヒップ、お腹周りといった気になる体のパーツに働きかけるポーズを盛り込んでいき、痩せることだけではなく、美しい体作りを目指すトレーニングを行います。

12:00-13:00 MIWA アロマリラックスヨガ ★

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
アロマの香りと共に深いリラックス効果を得られます。

13:30-14:30 MIWA パワーヨガ ★★

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、
アメリカを中心としたヨガブームの火付け役ともいわれています。
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。

15:00-16:00 Ruriko SENセルフマッサージ&ルーシーダットン ★

人間の体内に流れるエネルギーライン「SEN」と言い、ここが滞ると体調を崩し、
病気に繋がると考えられています。SENセルフマッサージでは、自分のひざやひじを使って、
「SEN」と「JU（ツボ）」を刺激し、エネルギーの流れをスムーズにしていきます。
20分程かけてマッサージを行いますので運動が苦手な方にもオススメです。

16:30-17:00 CHIE フローヨガ ★★

ポーズからポーズへの動きが流れるように進むプログラムです。
全身の血液やリンパの循環を自然と活性化、リズムに合わせて体を動かす楽しさも味わえます。
流れるような動きを繰り返しながらポーズをとっていくレッスンです。

18:00-19:00 CHIE 骨盤調整ヨガ ★

骨盤のゆがみを整え、さまざまな不調の改善を目指します。
骨盤や股関節まわりの筋肉を動かすポーズを中心に、ゆがみにくい身体にしていきます。
美しい姿勢づくり・美肌づくりにも効果的。