

秋分の日

9月23日(火)

- ・ 営業時間 ・
9:00～19:30
- ・ 時間外利用料 ・
1980円
- ・ レッスン2本目 ・
参加料
1980円



9:30～10:30 ～寝たままアロマストレッチヨガ～★

寝たままヨガポーズをとるレッスンです。頑張らずに筋肉が心地よく伸びていく変化を味わえます。頑張りがたくないけど日常の疲れを取りたい方、スッキリ感を味わいたい方におすすめです。

イランイラン
×
ラベンダー
×
オレンジ

nori IR

10:30～10:40 ・溶岩タイム・

11:00～12:00 ～目指せおなかぺちゃんこヨガ～★★

体幹を意識しながら丁寧にヨガのポーズをとってぽっこりお腹を解消！ダイエットしたい方、筋肉をつけたい方におすすめです。ストレッチも取り入れるので、☆2に不安な方もチャレンジいただけます。

nori IR

12:00～12:10 ・溶岩タイム・

12:30～13:30 ～美腸活ヨガ～★

夏の間冷房や冷たい飲み物で冷えがちだった腸を温めて美腸へ。ねじりのポーズや、セルフ腸マッサージで内側からデトックスしていきましょう。

イランイラン
×
ラベンダー
×
オレンジ

Erika IR

13:30～13:40 ・溶岩タイム・

14:00～15:00 ～ハヌマーンの王を目指すヨガ～★★★★

下半身の可動域を広げながら、前後開脚のポーズにチャレンジします。

Erika IR

15:00～15:10 ・溶岩タイム・

15:30～16:30 ～アロマビューティーヨガ～★

夏の疲れを取り除き、内側からあふれる美しさを感じていきましょう。

イランイラン
×
ラベンダー
×
オレンジ

麻生絵美 IR

16:30～16:40 ・溶岩タイム・

17:00～18:00 ～月礼拝～★★

女性ホルモンバランスを整え、柔らかな心と体を意識していきます。

麻生絵美 IR

18:00～18:30 ・溶岩タイム・