

スポーツの日 10月13日(月)

・ 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



イランイラン
オレンジ



9:30～10:30 アロマビューティーヨガ★

ホットヨガによる血液やリンパの流れを促進する効果に加え、ホルモンバランスの安定や美肌効果、たるみ解消など、さまざまな角度からのボディケアを目的としたプログラムです。難度は低めに設定していますので、初心者でも安心して受講することができます。

平瀬友貴 IR

10:30～10:40 ・溶岩タイム・

11:00～12:00 ヴィンヤサヨガ★★★★

呼吸と動作を連動させて、流れるようにポーズをとっていきます。太陽礼拝（サンサルテーション）のポーズなどで構成される「パワーヨガ」よりも展開が速く、自然と集中力が高まるのもポイントです。

平瀬友貴 IR

12:00～12:10 ・溶岩タイム・

12:30～13:30 ビギナーヨガ★

初心者がヨガに親しめるようなプログラムです。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しながら、基本的な呼吸法や瞑想についても学ぶことができ、ヨガの本質的な魅力を知ることができます。

久美子 IR

13:30～13:40 ・溶岩タイム・

14:00～15:00 ～冷えむくみ改善ヨガ～★★

～循環・脚・巡り～

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。

久美子 IR

15:00～15:10 ・溶岩タイム・

15:30～16:30 ～リンパヨガ～★

簡単なセルフマッサージを取り入れながら、循環不良を取り除くポーズを行います。エアコンや冷たい飲み物の影響からくる冷え・むくみを解消していきましょう！

Erika IR

16:30～16:40 ・溶岩タイム・

17:00～18:00 ～美脚ヨガ～★★★

第二の心臓と呼ばれるふくらはぎは全身の血流やリンパの巡りに大切な部分です。脚をほぐす、鍛える、流すポーズを取り入れながら、軽やかな美脚と全身の代謝アップを目指します。

Erika IR

18:00～18:30 ・溶岩タイム・

