

文化の日 11月3日(月・祝)

営業時間

9:00~19:30



時間外利用料

1,980円(税込)

追加レッスン料

1,980円(税込)



ラベンダー

ティーツリー



9:30~10:30 消化力を高めるヨガ★

胃腸の働きを整え、消化力を高めてくれるポーズを中心に心地よく身体を動かしていきます。つい食べ過ぎ、飲み過ぎてしまう食欲の秋にぴったりのヨガです。

10:30~10:40・溶岩タイム・

Yuki IR

11:00~12:00 肩こり・腰痛改善ヨガ★★

肩こりや腰痛の原因となる部位を集中的に動かしていきます。
パソコン作業などのデスクワークが多い方にお勧めなクラスです。

Yuki IR

12:00~12:10・溶岩タイム・

12:30~13:30 みるみる身体が変わる!★

～柔軟性爆上げ筋膜リリースヨガ～

ヨガのポーズで筋膜リリースをする事で、身体のコリや硬さを取り除き、新たな可動域を引き出すクラスです。首肩こり、腰痛改善、柔軟性を向上させたい方にオススメです。

kumi IR

13:30~13:40・溶岩タイム・

14:00~15:00 骨盤コンディショニングヨガ★★

骨盤の歪みを整え、骨盤周辺の不調を改善する事を目的とするプログラムです。骨盤や股関節周りの筋肉を動かすポーズを中心に構成しており、身体の芯から歪みにくい体づくりを目指します。

kumi IR

15:00~15:10・溶岩タイム・

15:30~16:30 陰ヨガ★

人々の体と精神の深部に働きかけるヨガです。陰陽のバランスを調整し、リラックス効果が高いため、筋力強化や美容目的など、運動量の多い「陽」のヨガを行っている方にもおすすめです。

Erika IR

16:30~16:40・溶岩タイム・

17:00~18:00 ピジョンのポーズを目指すヨガ

股関節周りを柔らかく動かしながら、段階を踏んでピジョンポーズに★★
トライします。身体が硬い方でも、下半身がスッキリするヨガです。

Erika IR

18:00~18:30・溶岩タイム・