



9月23日(火) 祝日プログラム

8:30~9:30

秋から冬への養生ヨガ★1 担当: Tamaki

乾燥に負けない潤いを保つ呼吸法で気を巡らせヨガのポーズで免疫力を高めていきます。更に冬に備えてエネルギーを蓄える静かな時間を過ごし、身体の内側から整えていきます。

10:00~11:00

BODYART Flow★3 担当: Tamaki

呼吸と動きをつながげながら流れるように身体を解して、レベルの高いエクササイズで自然と体幹力・柔軟性・バランス力がUP! 動けば動くほど、全身の可動域が広がり、内側からキュッと引き締まる感覚に出会えます。静と動が融合した、カッコよくて気持ちいい新感覚トレーニング。

12:00~13:00

アロマリフレッシュヨガ★2 担当: MIHO

※ペパーミント&ローズマリー使用

日常生活で溜まりがちな体の疲れや緊張をヨガの動きでほぐし、ストレスの軽減を促すプログラムです。心地良く体を動かすことで、心身を気分一新させ、体の疲労回復を実感することができるでしょう。



14:00~15:00 ※キャンドル使用

骨盤リセットヨガ★1 担当: 久美子

上半身と下半身を繋げている骨盤周りをゆっくりほぐし、全身の歪みや腰痛などの改善、ぽっこりお腹の解消を目指します。やさしいキャンドルの光に包まれながら、ゆったりと体をリセットしましょう。

16:00~17:00

美コアヨガ★2 担当: Megumi

おなかを中心に、体の奥のインナーマッスルをしっかり使って引き締めます。基礎代謝を高め、痩せやすい体を目指しましょう!

17:30~18:30

陰ヨガ-夏バテ解消SP- ★1 担当: Megumi

陰ヨガのポーズで経絡を刺激して、夏の暑さや冷房で弱った内蔵の働きを活性化させ、自律神経の乱れや全身の倦怠感を解消していきます。