



8月11日(月)祝日プログラム



9:30~10:15 ヒーリングヨガ★ TSUBAKI IR

ヨガのポーズと呼吸を効果的に組み合わせることで、すこやかな心身の状態に整えていきます。
ゆったりと目を閉じて、自分が自分の不調の原因に気づく時間を大切にしましょう。

10:15~10:25 溶岩タイム

10:45~11:45 テトックスヨガ★★ TSUBAKI IR

体に溜まってしまった不要な物を取り除き、テトックス効果の高いポーズを取り入れているプログラムです。滞っていた物が体外に排出されることで体のむくみが解消されます。

11:45~13:00 溶岩タイム

13:30~14:30 ボディコンディショニングヨガ★★ tomoyo IR

ヨガのポーズを用いて、体調を総合的に整えることを目的としたプログラムです。呼吸とともに体を動かし、緊張した筋肉を伸ばすポーズを中心に行います。

14:30~14:40 溶岩タイム

15:00~15:45 やさしいテトックスヨガ★ tomoyo IR

テコルテや脚の付け根、ひざ裏といったリンパの溜まりやすい部位にアプローチしながら、ヨガのポーズによって気持ち良く滞りを解消し、不要なものが流れやすい状態へと導きます。

15:45~16:10 溶岩タイム

16:30~17:30 パワーヨガ★★★ Kumi IR

運動量が多いパワーヨガは、体を引き締めるだけでなく、集中力や精神力をます。

17:30~17:40 溶岩タイム

18:00~19:00 ヨガニードラ★ Kumi IR

ヨガニードラは、たくさんの情報刺激を受けながら生きている私たちにとって、とても有効な、瞑想の時間です。体だけでなく、精神や感情などにも作用し、リラクゼーションへと導いてくれます。

19:00~19:10 溶岩タイム

営業時間 9:00~20:00