

8月13日(水) 特別プログラム

営業時間 8:30-20:00

9:00~10:00

ビューティヨガ ★

Shige

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事ができます。

10:30~11:30

魅せるボディメイクヨガ ★★

Shige

正しい位置に筋肉=インナーマッスルを強化しながら、体を上に伸ばす意識と内側に入りがちな胸や肩の位置を整えて姿勢改善=魅せられる身体を手に入れましょう。

13:00~14:00

フローヨガ ★★

mayu

ポーズからポーズへの動きが流れるように進むプログラムです。全身の血液やリンパの循環を自然と活性化させつつ、リズムに合わせて体を動かす楽しさも味わえます。一つひとつのポーズにじっくりと取り組むというより、流れるような動きを繰り返しながらポーズをとっていくレッスンです。

14:45~15:45

ほぐしヨガ ★

mayu

じっくり凝り固まりが強い首や背中、下半身などの筋肉をゆったりと伸ばしながらゆるめて 筋肉の緊張をやわらげ血行を良くすることで、疲れやカラダのだるさを改善する効果が期待できます。

16:30~17:30

ストレッチヨガ ★ フェイスタオル使用

Mari

ストレッチ効果の高いポーズを用いて、じっくり筋肉を伸ばしていきます。
筋肉の緊張をやわらげ血行を良くする事で、疲れやカラダのだるさを改善する効果が期待できます。

18:00~19:00

ビューティーヨガ ★ 代行レッスン

Mari

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事ができます。