

特別プログラム 10月13日(月)

営業時間 8:30-20:00

9:00~10:00

ストレッチングヨガ ★ 代行レッスン

Shige

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、疲れやカラダのたるさを改善する効果が期待できます。

10:30~11:30

パワーヨガ~アームバランス~ ★★★ 代行レッスン

Shige

太陽礼拝を基本に動いていくうちに体幹・筋力が身につきます。
その効果で身体を浮かせる練習となるポーズを1つ取り組んでみましょう。

13:00~14:00

ボールを使ってほぐしヨガ ★ 代行レッスン

Asami

ボールを使って、リンパを流します。リンパを流したところをヨガでほぐし、
さらに体の巡りをよくしていきましょう！

14:45~15:45

月礼拝で整えよう ★★

Asami

秋の夜長の季節になりました。月礼拝は女性にとって良いポーズがたくさんでできます。
月が綺麗なこの時期に月礼拝をして全身整えましょう。

16:30~17:30

リラックスヨガ ★ 代行レッスン

MAMIE

家事や育児、仕事での人間関係など、ストレスが溜まりやすい現代において、
心を穏やかにする呼吸法とポーズを身に付け、深いリラックス効果を得られるプログラムです。

18:00~19:00

ベーシックヨガ ★★ 代行レッスン

MAMIE

基本のポーズと呼吸法をバランス良く行い、しっかり全身を動かしていくプログラムです。
動かし方、筋肉の伸ばし方など、ヨガの基本的な動きが中心に組み込まれておりますので、
初心者はもちろんのこと、中級者・上級者でも基本の確認をしたいときに
受講する方が多いプログラムでもあります。