

特別プログラム 11月23日(日)

営業時間 8:30-20:00

9:00~10:00

やさしいフローヨガ ★

Michie

太陽礼拝の動きを取り入れながら、ゆっくり動き呼吸を意識して行います。
程よく動きたい方におすすめです!

10:30~11:30

アロマのんびりヨガ ★ ～ペパーミントの香り～

hiro

ペパーミントの爽やかな香りの中で、ゆっくりと心身を整えていきましょう。

13:00~14:00

ミュージックフローヨガ ★★

恵梨華

yoga、ダンス、太極拳・・・色んな要素を含み1曲を動いていきます。
音楽にのせて動く楽しさ没入感をぜひ味わってください♪

14:45~15:45

ビューティーヨガ ★

恵梨華

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。

16:30~17:30

姿勢改善ヨガ ★★

Fujio

ヨガのポーズを通じて体をほぐし、美しい姿勢を維持するために必要な筋肉に刺激を与えることで、
正しい姿勢へと導くプログラムです。

18:00~19:00

ご褒美時間…アロマリラックス ★ ～森林浴の香り～

Fujio

毎日頑張ってるご自身へのご褒美時間
五感の一つ嗅覚から森林浴をしてるような気持ちになってリラックスしていただくクラスです。
ベルガモットとシダーウッドとイランイランブレンドの香りをお楽しみいただけます♪