

特別プログラム 11月24日(月)

営業時間 8:30-20:00

9:00~10:00

ストレッチヨガ ★

YUKIE

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。

10:30~11:30

パワーヨガ ★★★★★

YUKIE

運動量が多い「アシュタンガヴィンヤサヨガ」のスタイルをアレンジしたパワーヨガは、
アメリカを中心としたヨガブームの火付け役ともいわれています。
発汗量が多く、体を引き締めるだけでなく、集中力や精神力を高めることも出来るでしょう。

13:00~14:00

陰陽ヨガ〜晩秋バージョン〜 ★ 代行レッスン

Asami

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。

14:45~15:45

デトックスヨガ ★★★★★ ~プラネタリウム使用~

Asami

体に溜まってしまった不要な物を取り除き、デ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事で体のむくみが解消され、血液やリンパの循環が良くなり、
冷え性や肩こり・腰痛といった不調の改善、肌の新陳代謝などを促す働きを高めていきます。
プラネタリウムの星空をお楽しみいただけます★

16:30~17:30

アロマリラックスヨガ ★ ~リプルブレンドの香り~

Mayu

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。
オレンジスイート・シダーウッド・イランイラン・ライム・ネロリのブレンドをお楽しみいただけます♪

18:00~19:00

月礼拝ヨガ ★★★★★

Mayu

股関節周りや身体の側面をゆったりと伸ばすヨガのポーズが連続した流れを行ない、ストレスや疲労、
緊張状態になっている心と体を落ち着かせていきながら女性らしい、しなやかな身体を目指します。