

9.23(Tue.) SPECIAL PROGRAM

9:00~10:00

パワーヨガ ～アームバランス～

Shige
★★★

第3弾！体幹&筋力UPに繋がるポーズに
ひたすら取り組みます。

10:45~11:45

ビギナーヨガ

Shige
★

ヨガの中でも難易度が低いポーズを中心に、
ひとつひとつ丁寧にポーズをとっていきます。
ヨガの基本的な魅力を知ることができる
プログラムです。

12:30~13:30

フローヨガ

MASAMI
★★

ポーズからポーズへと流れるように
進んでいきます。
全身のめぐりを促しながら、
リズムに合わせて身体を動かす楽しさを
味わいましょう。

14:15~15:15

ビューティーヨガ

MASAMI
★

血液やリンパの流れを促し、様々な角度から
ボディケアにアプローチしていきます。
身体の内側から綺麗を目指したい方に
おすすめです。

16:00~17:00

内臓に効かせる！ ツイストを身体に落とし込む！

SAE
★★

普段やっているツイストは内臓に効いていますか？
内臓がしっかり機能すると身体が整ってきます。
時間があればツイストから
チャレンジポーズまで行います。

17:45~18:45

癒やしとチャージの キャンドルヨガ

サチ
★

夏の疲れを、どこまでも広がるキャンドル空間で
深い呼吸とともに癒します。
ゆっくりですがしっかり伸ばすポーズで胸が開いたり
股関節がほぐれて疲れが流れ、エネルギーチャージ！
後半はサプライズ💡圧巻の癒し空間でシャバーサナ。



キャンドル&
プラネタリウム使用

【デイトタイム会員様】時間外利用料1,980円でご利用いただけます。

【マンスリー4会員様】5回目以降1,980円でご利用いただけます。

【休会中の会員様】時間外利用料1,980円でご利用いただけます。

※整理券はレッスン30分前～5分前までの配布となります。

※溶岩タイムはレッスン後15分間ございます。