

11/3.mon Special Program

① 9:00～10:00

お腹引き締めピラティス

Ayami ★

ピラティスとは、西洋から伝わってきたもともとはリハビリ医療の運動法です。身体改善の他にインナーマッスルが鍛えられるので意識するだけでお腹まわり引き締め、カラダの土台となる骨盤まわりを調整して美姿勢を目指します。

④ 14:15～15:15

BURNING YOGATES

mimi ★★★

ヨガとピラティスの動きで体も心も燃やしてエネルギーを高めていきましょう
美しいボディラインも目指せます
しっかりと動くクラスです！

② 10:45～11:45

女性のためのアシュタンガヨガ

Ayami ★★★

アシュタンガヨガは決まったポーズを流れるように順番に練習していく力強いヨガです。
無理なく行うことで、体を健康にし、柔軟性とバランス感覚を高め、心と体をより良く磨く事ができます。ストレス解消、ダイエット効果、心の落ち着きと平安を養うのに最適なヨガプログラムです。
女性でも気をつけて行うことでセラピー効果があります。
笑顔で楽しく練習しましょう。

⑤ 16:00～17:00

アロマリラックスヨガ

yasuyo ★

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。
アロマの香りに癒されながら心身共にリラックスして過ごしましょう。



③ 12:30～13:30

むくみ解消デトックスヨガ

mimi ★

呼吸法やヨガのポーズ、セルフマッサージで体の巡りを良くしてむくみも解消心身ともにすっきりデトックスしていきましょう！

⑥ 17:45～18:45

桃尻ヨガ

HITOMI★★

ハリのある桃尻になるような、さまざまな尻トレで魅力的なヒップラインを目指します♪
ストレッチもしっかりしていくので腰痛改善や股関節の柔軟性UPしたい方にもおすすめです！

【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】今月のご利用が5回目以降の場合、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。