

9月15日(月)祝日プログラム

10:00～11:00 tomoko IR

ヴィンヤサフローヨガ ★★

ようがんたいむ 11:00～11:10

11:30～12:30 Tomoko IR

呼吸の見えるヨガ ★

ようがんたいむ 12:30～12:40

13:00～13:45 Riho IR

フローヨガ ★★

ようがんたいむ 13:45～13:55

14:15～15:15 Riho IR

開脚チャレンジストレッチヨガ ★

ようがんたいむ 15:15～15:25

15:45～16:45 伊東 尚美 IR

ビューティーフローヨガ ★★

ようがんたいむ 16:45～16:55

17:15～18:15 伊東 尚美 IR

9月の養生ヨガ ★



9月23日(火)

祝日プログラム

10:00～11:00 tomomi IR

モーニングフローヨガ ★

ようがんたいむ 11:00～11:10

11:30～12:30 satoeri IR

コアトレヨガ ★★

スタジオ準備のため、溶岩タイムはございません。

13:00～14:00 ユカリ IR

疲労をリセット

アロマキャンドルヨガ ★

ようがんたいむ 14:00～14:10

14:30～15:30 かりん IR

夏の疲れを癒し、

内側から整える美肌デトックスヨガ ★★

ようがんたいむ 15:30～15:40

16:00～16:45 かりん IR

美脚 & ヒップアップ バレエヨガ ★★

ようがんたいむ 16:45～16:55

17:15～18:15 芝崎 知花子 IR

ビギナーヨガ ★

9がつ15にち（月・祝）

クラス紹介

ヴィンヤサフローヨガ ★★★

呼吸と動作を連動させ、流れるようにポーズをとります。
太陽礼拝で構成されるパワーヨガよりも展開が速く、自然と集中力が高まるのもポイントです。

呼吸の見えるヨガ ★

呼吸を合理的に深める体の動きを理解するために
解剖学的に吸気が優位な吸えるポジションと呼気が優位な吐けるポジションを視覚化したクラスです。

フローヨガ ★★

呼吸に合わせてゆったり流れるようにポーズをとっていきます。呼吸を大切にするためリラックス効果も高いクラスです。

開脚チャレンジストレッチヨガ ★★

上半身のほぐしを行ったあと、足を大きく横に広げる開脚と前後に広げる開脚にゆっくりと順を追ってチャレンジしていきます。固まった股関節周りの筋肉をしっかりとほぐすことで腰痛改善にも効果があります。

ビューティーフローヨガ ★★

内臓機能を向上させフローの流れに乗り
内側からの美しさを高めましょう。

9月の養生ヨガ ★

夏の疲れを癒し秋に向かって心身を整えましょう。

9がつ23にち（火・祝）

クラス紹介

モーニングフローヨガ ★

朝の呼吸にのせ身体を気持ち良く動かしていきます。
身体と呼吸を整え心地よい1日を過ごしましょう♪

コアトレヨガ ★★

体幹を安定させ基礎代謝や脂肪燃焼効果が向上します。
前傾姿勢を取りがちな昨今、姿勢改善にも目を向けましょう。

疲労をリセット、アロマキャンドルヨガ ★

暑さで疲れた心身をアロマの香りと
キャンドルのゆらぎによってリセットさせましょう。

夏の疲れを癒し、

内側から整える美肌デトックスヨガ ★★

内臓機能を活性化させる動きを取り入れ、内側から巡りを
整え、美肌・免疫力アップを目指します。
呼吸に合わせたポーズで自律神経を整え、癒しの音楽と
ともに、心と体を深くリセット。

美脚&ヒップアップバレエヨガ ★★

脚を細く長く、美しく使っていくストレッチクラスで
す。「激しい運動は苦手だけど、美しく鍛えたい」
そんな方にぴったりの、ほぐして・ゆるめて・引き締め
るバレエヨガクラスです。

ビギナーヨガ ★

ヨガの中でも難度が低いポーズを中心に、一つひとつの
ポーズをゆっくり丁寧に行いながら、ヨガの本質的な魅
力を知ることができます。