

11月3日（月・祝）

10:00～11:00 ヴィンヤサフローヨガ ★★★
Tomoko IR ※溶岩タイム～11:10

11:30～12:30 陰陽バランスヨガ ★
Tomoko IR ※溶岩タイム～12:40

13:00～14:00 パワーヨガに挑戦しよう！ ★★
伊東 尚美 IR ※溶岩タイム～14:10

14:30～15:30 初冬に向けて養生ヨガ ★
伊東 尚美 IR ※溶岩タイム～15:40

16:00～17:00 デトックスヨガ ★★
しずか IR ※溶岩タイム～17:10

17:30～18:15 リラックスヨガ ★
しずか IR

クラス紹介

10:00 呼吸と動作を連動させ、流れるようにポーズをとっていきます。
～11:00 「パワーヨガ」よりも展開が速く、自然と集中力が高まります。

11:30 動きのある陽ヨガと静止する陰ヨガを組み合わせ
～12:30 心身のバランスを整えます。

13:00 不安もあるけどやってみたいという方、
～14:00 文化の秋、一歩踏み出してみましょう！

14:30 空気が乾燥し寒さも深まるこの時期、
～15:30 肺や粘膜を潤わし身体を温めましょう。

16:00 滞っていた物が体外に排出されることで体のむくみが
～17:00 解消され、血液やリンパの循環を良くしていきます。

17:30 心を穏やかにする呼吸法とポーズで深いリラックス効果
～18:15 を得られるプログラムです。