

11月23日（日・祝）

10:00～11:00 やさしいフローヨガ ★
AYAKO IR ※溶岩タイム～11:10

11:30～12:15 デトックスフローヨガ ★★
芝崎 知花子 IR ※溶岩タイム～12:25

12:45～13:45 猫背解消ストレッチヨガ ★
芝崎 知花子 IR ※溶岩タイム～13:55

14:15～15:15 ノンストップヨガ ★★★
ありさ IR ※溶岩タイム～15:25

15:45～16:45 香りでスッキリ後屈多めヨガ ★
ありさ IR ※溶岩タイム～16:55

17:15～18:00 限界超え！桃尻トレーニング ★★
Ryoko IR ※溶岩タイム～18:10

クラス紹介

10:00 少ないポーズ数をゆっくり流れるように動いていきます。
～11:00 どんな方でも安心してご参加いただけます。

11:30 捻るポーズを多めに、呼吸に合わせて動くことで全身の
～12:15 巡りをよくしていきます。

12:45
～13:45 肩周りを中心にほぐし、猫背や巻き肩の解消を目指します。

14:15 太陽礼拝をベースに、スタンダードなポーズを繋げて
動き続けます。
～15:15 難しいポーズはちょっとな…だけどたくさん動きたい！
という方におすすめです。

15:45 気温の変化や花粉によって体調を崩しやすいと言われるこの季節。
スッキリとしたユーカリとラベンダーの香りで背骨周りを
～16:45 大きく動かしましょう。胸を開く後屈ポーズを多めに行います。

17:15 音楽に合わせてながらお尻をメインにトレーニングを
していきます。
～18:00 桃尻を目指し、一緒に楽しみましょう！