

11月24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

11:30～12:15 ビューティーヨガ ★
Tomoko IR ※溶岩タイム～12:40

13:00～14:00 デトックスヨガ ★★
Sawa IR ※溶岩タイム～14:10

14:30～15:30 アロマヒーリングヨガ ★
Sawa IR ※溶岩タイム～15:40

16:00～17:00 シェイプアップヨガ ★★★
AYAKO IR ※溶岩タイム～17:10

17:30～18:15 やさしいフローヨガ ★
AYAKO IR

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 血液やリンパの流れを促進する効果に加え、
～12:15 ホルモンバランスの安定や美肌効果、たるみ解消など、
ボディケアを目的としたプログラムです。

13:00 血液やリンパの循環が良くなり、
～14:00 冷え性や肩こり・腰痛といった不調の改善、
肌の新陳代謝などを促す働きを高めていきます。

14:30 ヨガのポーズと呼吸を効果的に組み合わせることで、
～15:30 すこやかな心身の状態に整えていきます。

16:00 バランスの良いボディラインづくりに効果的なヨガポーズを
行っていくクラスです。
～17:00 体のゆがみを取り除き、全身を引き締めてメリハリのある
ボディスタイルを作っていきます。

17:30 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。
～18:15 ポーズからポーズへ動きが流れるように進むプログラムです。