

8.11 Mon.

ビギナーピラティス

ピラティス特有の呼吸法や基礎の動きを確認しながら動いていきます
ピラティスが初めての方、年齢や性別、運動の得意不得意を問わない内容です

骨盤コンディショニングヨガ

骨盤の歪みを整え、骨盤周辺の不調改善を目的とします。骨盤や股関節周りの筋肉を動かすポーズを中心に、体の芯から歪みにくい体づくりを目指します。

アライメントを整えるヨガ

ヨガブロックを使用し、安全に正しい姿勢を保つことを目指します
内面と外面のバランスを整え、心身を正しく歪みのない状態へと導きます。

※要予約、有料レッスンです

身体の巡りを整えるフローヨガ

呼吸と動作をゆっくりと繋ぎ、全身の巡りを整えていきましょう。

のんびりヨガ

心身の疲労をゆっくりと整えていきましょう。

8.13 Wed.

真夏のセルフケアヨガ

夏の不調の緩和・改善をテーマとした優しい自力整体ヨガです。
たっぷりの水分を持ってお越し下さい！

ダイエットフローヨガ

テーマは脱お盆太り&鈍り！
トレーニング要素いっぱいのアクティブな45分間を一緒にしましょう♪

ディープリラックスヨガ

1つ1つのポーズを少し長めにキープすることで陰ヨガ要素とストレッチ要素を合わせた深いリラックスヨガのクラスです。

アクティブフローヨガ

呼吸に合わせてアクティブに動きます。
立位ポーズを多めに繋げて行うことで活力を高めます！

やさしいデトックスヨガ

デコルテや脚の付け根、ひざ裏などリンパの溜まりやすい部位にアプローチし、ヨガのポーズによって気持ち良く滞りを解消し、不要なものが流れやすい状態へと導きます。

本気のボディメイクヨガ

体重は適正なのに太って見えてしまう方、もう少し身体を引き締めたい方、強さとしなやかさを兼ね備えた身体を作りたい方は集合です！

※スタジオへのご入室は、レッスン開始の15分～10分前からとさせていただきます。

※レッスン整理券はレッスン開始の30分前～5分前までフロントにて配布しております。

※スタジオへのお持物はバスタオル、フェイスタオル、整理券、飲み物をお持ちください。

※8/11 14:00～15:00アライメントを整えるヨガは有料レッスンです。

予約制、定員は15名となりますのでお間違えの無いようお願いいたします。