

9月23日(火)

秋分の日 祝日プログラム

フローday



9:30~10:30

シェイプフローヨガ ★★★ Eimi

引き締め効果の高いポーズを呼吸に合わせてとっていきます。
ストレッチもしっかり行ってスッキリしていきましょう。

11:00~12:00

デトックスフローヨガ ★★ 芝崎 知花子

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

12:30~13:30

アロマヒーリングフローヨガ ★ hiro

今夏の疲れをゆっくりと癒し整えていきましょう
使用アロマ：ローズマリー・ラベンダー

溶岩タイム 13:30~13:45 (15分)

14:15~15:15

はりきりフローヨガ ★★ EIKA

燃える一時間！
動き続けるミュージックフローヨガ

15:45~16:45

易しいフローヨガ ★ EIKA

易しいポーズをゆっくりと流れるように展開していきます。
どなたでも安心して受講いただけます！

溶岩タイム 16:45~17:00 (15分)

17:30~18:30

代謝アップフローヨガ ★★ IZUMI

呼吸に合わせてポーズをつなげて体を動かします。ご自身の呼吸の
ペースで大きく動かし有酸素運動もかねて代謝を上げていきましょう♪

溶岩タイム 18:30~19:00 (30分)

※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。

※デイトムの方は時間外利用料1,980円(税込)でご利用いただけます。