

10/13(月)スポーツの日 特別プログラム



営業時間
9:00～19:30

9:30～10:30

リフレッシュ
&デトックスヨガ

★★★ Eimi

胸を開くポーズで深呼吸しやすい身体を作りながら、ツイストポーズなどのデトックス効果を高める動きで血行促進、大量発汗していきましょう！

11:00～12:00

アロマ
やさしいデトックスヨガ

★ Yoshino

デコルテや脚の付け根、ひざ裏などリンパの溜まりやす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、不要なものが流れやすい状態へと導きます。 使用アロマ：プチグレイン

12:30～13:30

骨盤底筋トレーニングヨガ

★★ Yoshino

骨盤周りをメインにしっかり動かしていくクラスです。
年齢とともに弱くなっていく骨盤底筋を鍛えて、日常生活を豊かにしていきましょう。

溶岩タイム 13:30～13:45

14:15～15:15

すっきり姿勢改善ヨガ

★★ maya

ヨガのポーズを通じて体をほぐし、美しい姿勢を維持するために必要な筋肉に刺激を与えることで正しい姿勢へと導くプログラムです。

15:45～16:45

前屈を深めるヨガ

★ maya

骨盤周りのストレッチをメインに行い、無理なく前屈を深めます。
前屈が苦手な方、ストレッチが好きな方におすすめです。腰痛の予防にも効果的です！

溶岩タイム 16:45～17:00

17:30～18:30

代謝アップヨガ

★★ hiro

秋が深まり冬が来る前に、溜め込まない身体作りをしていきましょう！

溶岩タイム 18:30～19:00

※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。