

11/23(日)・11/24(月) 特別プログラム

営業時間
9:00～19:30

11/23(日)

9:30～10:30

コアトレヨガ
& コアトレピラティス
★★★ IZUMI

11:00～12:00

骨盤まわりをほぐし
整える姿勢改善ヨガ
★★ IZUMI

12:00～12:15 スタジオ開放

12:45～13:45

アロマヒーリングヨガ
★ maya

14:15～15:15

腸活！デトックスヨガ
★★ maya

15:15～15:30 スタジオ開放

16:00～17:00

初めてのベーシックヨガ
★ 野村 真紀

17:30～18:30

BODY ART FLOW
★★ 野村 真紀

18:30～19:00 スタジオ開放

11/24(月)

9:30～10:30

月礼拝
★★ 相田 千也子

11:00～12:00

ストレッチングヨガ
～フェイスタオル使用～
★ Yoshino

12:30～13:30

骨盤底筋トレーニングヨガ
★★ Yoshino

13:30～13:45 スタジオ開放

14:15～15:15

やさしいコアトレヨガ
★ maya

15:45～16:45

リフレッシュフロ-ヨガ
★★ maya

16:45～17:00 スタジオ開放

17:30～18:30

ディープリラックスヨガ
★ TSUBAKI

18:30～19:00 スタジオ開放

※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。

11/23(日)

コアトレヨガ & コアトレピラティス

コアをしっかり意識するヨガのポーズとピラティスのエクササイズで、楽しく動きながら体幹の安定とコアの強化を目指します。体幹を安定させコアを意識して動くことで代謝アップや脂肪燃焼にも効果的です！

骨盤まわりをほぐし 整える姿勢改善ヨガ

骨盤まわりをほぐし緩めながら歪みを整えていきます。背骨周りを柔軟に動かすことで、腰痛の緩和や肩こり予防効果や骨格が整い内臓の代謝活動が上がることで痩せやすい身体づくりにもつながります！

アロマヒーリングヨガ

ヨガのポーズと呼吸を効果的に組み合わせることで、すこやかな心身の状態に整えます。

アロマでリラックスした時間を
お過ごしください

使用アロマ：ラベンダー・グレープフルーツ

腸活！デトックスヨガ

腸活をメインにデトックス効果のあるポーズを取り入れたプログラムです。

体に溜まっている不要なものを取り除き
不調を改善していきましょう！

初めてのベーシックヨガ

基本のポーズと呼吸法をバランス良く全身を使って動きます。

はじめての方にもおすすめです！
しっかり動いて気持ちよく汗をかきましょう

BODY ART FLOW

ヨガ・ピラティス・太陽拳など様々な要素を取り込んだエクササイズです。
呼吸で動作を導きながら柔らかくしなやかに動きの繋がりを感じていきましょう

11/24(月)

月礼拝

月の満ち欠けをイメージして股関節まわりをしなやかに動かし、流れるようにポーズを繰り返し行いながらホルモンバランスを整えます。

ストレッチングヨガ ～フェイスタオル使用～

フェイスタオルを使ってストレッチの高いポーズで筋肉をじっくり伸ばしていきます。筋肉の禁漁をやわらげ血行を良くすることで疲れやだるさを軽減していきましょう

骨盤底筋トレーニングヨガ

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。

やさしいコアトレヨガ

インナーマッスルに効くポーズを呼吸に合わせてながら動いていきます。
はじめての方でも楽しめる強度でお腹周りの引き締めや姿勢改善！

リフレッシュフローヨガ

胸を開くポーズなどリフレッシュ効果のあるポーズを取り入れながら流れるように繰り返し動いていきます。
血行促進、大量発汗していきましょう！

ディープリラックスヨガ

心を穏やかにする動きと呼吸法で、深いリラックス効果を得る事を目的としたクラスです。