

9/15(月)祝日プログラム

10:30-11:30
FIT ヨガ

ひとみ ★★★

ヨガ、筋トレ、有酸素を融合させ音に合わせて動いていきます。

『自分の限界を超える』をテーマに参加者の皆様が一体となりお互いに高め合い乗り切っていきましょう！

12:00-13:00
ビギナーヨガ

ひとみ ★

13:30-14:30
残暑バテ解消ヨガ

YUMI ★★

残暑によるだるさや疲れをリフレッシュ。脊柱を整え、秋迎える準備をしましょう。

15:00-16:00
ピラティス

YUMI ★

肩こり・腰痛改善や姿勢サポートにもおすすめ。初めての方でも安心して参加できます。

16:30-17:30
デトックスヨガ

hito ★★

18:00-19:00
安眠ヨガ

hito ★

筋肉の張りや緊張を取り除き呼吸を深め副交感神経を優位にすることで心身をリラックスさせて質のいい睡眠へと繋げます。健康の源の睡眠を心地よくエスコートします(^^)／