

10/13(月)祝日プログラム

10:30-11:30
スッキリ爽快！
ストレッチングヨガ

moe ★

長かった夏。クーラーの冷えの筋肉、暑さでだらけた筋肉を動きのあるポーズで目覚めさせてみませんか？静止のポーズに入る前に動きをつけてから入る流れでいきます！

12:00-13:00
しっかり動いて
ストレス解消ヨガ

yasuko ★★

運動はした方が良い事はわかっていても、毎日忙しくて時間がない・・・という方に！
大きな筋肉へアプローチできるダイナミックなポーズ展開で心拍数を上げた後のシャヴァーサナ脱力。やりきった達成感と爽快感をシェアしていきます！

13:30-14:30
アロマリラックスヨガ

yasuko ★

15:00-16:00
体幹強化！ピラティス

YUMI ★～★★★

初めての方も大歓迎♪

16:30-17:30
安眠ヨガ

hito ★

インナーマッスルをしっかりつかって体の内側から安定感としなやかさを育てます。動きを丁寧にコントロールしながら姿勢改善やボディラインを引き締めていきましょう！ピラティスを楽しみながら体幹をしっかり整えていきましょう♪

18:00-19:00
リフレッシュヨガ

hito ★★

筋肉の張りや緊張を取りのぞき、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、質のいい睡眠へと繋げます。