

11/3(月)祝日プログラム

10:30-11:30
アロマビューティーヨガ

悠



身体が冷えやすいこの季節に、自ら温める力を養っていくクラスです。大きな筋肉を中心にじっくりと身体を動かしていきます。冷え性を改善したい方はもちろん、しっかり身体を動かしたい方にもおすすめのクラスです♪

12:00-13:00
芯から身体あたためヨガ

悠



13:30-14:30
リラックスヨガ
～セルフマッサージ～
yasuko



セルフマッサージを多めに取り入れた、リラックスヨガのクラスです。つい一生懸命取り組んでしまいがちなヨガのポーズ。。。ポーズのための準備をメインにしたクラスです。

常温

15:00-16:00
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！

16:30-17:30
秋の陰ヨガ

hito



秋の臓器は「肺」
乾燥の影響を受けやすい臓器です。

陰ヨガで心身とともに緩め、深い呼吸へと導き、呼吸で肺を潤わせていきましょう。

18:00-19:00
肩凝り・腰痛改善ヨガ

hito

