

10月13日(月・祝) 祝日プログラム

営業時間

10:00~19:30

※レッスン時間が通常日と異なります。

※整理券はレッスン開始30分前から5分前まで

フロントにて配布させていただきますのでお取りの上レッスンにご参加ください。



→キャンドル使用



→プラネタリウム使用



→アロマ使用

10:30~11:30 36回の太陽礼拝 ゆるホット ★★	masayo	定期的に同じ動作を集中して繰り返すことで、無心状態に近づき瞑想効果も得られます。 年末に108回・54回参加できるか不安な方も安心してご参加いただけます。
12:00~13:00 サウンドヒーリングヨガ ★	masayo	シンキングボウルの音色を聴きながら、ヨガのポーズと呼吸を連動し、心身を整えていきます。
13:30~14:30 体幹アップヨガ ★★	ANNA	呼吸とポーズで体幹を整え、美姿勢&代謝UPを目指すクラスです。姿勢改善やお腹まわりの引き締めにも効果的です。
15:00~16:00 呼吸でほぐれる癒しヨガ ★	ANNA	深い呼吸に合わせて、やさしい動きで心身をゆるめていきます。午後の疲れをリセットし、内側からリラックス感を取り戻すクラスです。
16:30~17:30 しっかり動いて ストレス解消ヨガ ★★	yasuko	運動はしたほうが良い事はわかっているけど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出来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で やりきった達成感と爽快感をシェアしていきます!
18:00~19:00 やさしいアロマデトックスヨガ (ローズマリー×ペパーミント) ★	yasuko	デコルテや脚の付け根、ひざ裏といったリンパの溜まりやすい部位にアプローチしながら、ヨガのポーズによって気持ち良く滞りを解消し、不要なものが流れやすい状態へと導きます。

★：初級 ★★：中級 ★★★：上級

時間外利用：1,980円(税込)

相互利用：1,980円(税込)

レッスン2本目：1,980円(税込)

※時間外利用、相互利用時、オプションはご利用頂けません。

