

9月23日(火・祝) レッスンスケジュール

9:00 ~ 10:00

担当インストラクター

ムーンサイクルヨガ
★★

月の満ち欠けを表した月ヨガをベースにゆったりした呼吸で動いていきます。日々を忙しく生きる私たちのためにホルモンバランスを整え、乱れがちな心と体を調和のとれた本来の姿へと導いていくクラスです。

しのぶ

10:30 ~ 11:30

担当インストラクター

ライフバランスヨガ
★

心と体の不調に大きく関わっているのが自律神経。自律神経が通っている背骨をあらゆる方向に動かし、しなやかな背中と背骨を作っていくことで、心と体を緩めていきましょう。

しのぶ

12:00 ~ 13:00

担当インストラクター

仲秋のパワーヴィンヤサヨガ
★★★★

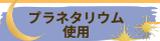
食欲の秋！ついつい食べ過ぎていませんか？運動の秋に切り替えて食べ過ぎた分、しっかり燃焼していきましょう！太陽礼拝ベースに発展していきますのでお楽しみください。

MASAKI

13:00 ~ 13:30
溶岩タイム 30分

14:00 ~ 15:00

担当インストラクター

 プラネタリウム リラックスヨガ
★

癒しの空間でお休みしませんか？夏バテや季節の変わり目で疲れが残りがちなので、つかの間の休息をお取り下さい。

MASAKI

15:00 ~ 15:30
溶岩タイム 30分

16:00 ~ 17:00

担当インストラクター

 アロマ デトックスヨガ
★★

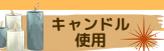
アロマの香りを楽しみながら、体に溜まってしまった不要な物を取り除き、デトックス効果の高いポーズを取り入れているプログラムです。

Megumi

17:00 ~ 17:30
溶岩タイム 30分

18:00 ~ 19:00

担当インストラクター

 キャンドル やさしいフローヨガ
★

キャンドル空間の中で少ないポーズ数をゆっくり流れるように動いていきます。運動に自信が無い方やヨガを始めたばかりの方でも安心してご参加いただけます。

Megumi

19:00 ~ 19:30
溶岩タイム 30分