



～プログラム内容～



9月15日(月)

9月23日(火)

胃腸スツキリヨガ

★

優しい動きで内臓を
刺激し、老廃物の
排出を促します。

入門ピラティス

★

体をリフレッシュ！
初心者の方でも安心して
参加できるクラスです。

引き締めシルエットヨガ

★★

しなやかな曲線と
引き締まった
ボディを作ります。

バレエストレッチ

★★

バレエのしなやかな
動きで、美姿勢と
柔軟性を高めます。

女性ホルモン美活ヨガ

★

女性ホルモンを整え、
全方向から体も心も
美しく導きます。

星空リラクゼーションヨガ

★

星空の下で呼吸と
ポーズを行い、
心と体を癒します。

リセットフローヨガ

★★

自律神経を整えて、
巡りを促し疲れを
リセットしませんか？

軽やかヨガ

★★

基本のポーズで体を
動かし、軽やかさを
取り戻します。

精神力向上ピラティス

★★

季節の変わり目に、
呼吸と体幹でブレない心と
安定した体を育てます。

アクティブパワーヨガ

★★★

筋力と代謝を高め、
エネルギーで健康的な
体をつくりましょう！

