

9/15(mon)

9/23(tue)

10:30~11:30 Naoko IR★★ 筋力と柔軟性を取り戻すエイジレスヨガ 敬老の日。いつまでも軽やかに動いていくためには筋力は大切な要素です。 関節の動かし方から丁寧に見直し、筋力と柔軟性を高めるポーズを行いましょう。	10:30~11:30 安田 葉子 IR★★ セルフマッサージ&ピラティス 姿勢改善効果が期待できるピラティスの前後にマッサージを取り入れることで、ピラティスの効果アップ&疲労を回復していきます。
12:00~13:00 Naoko IR★ 背骨しなやか前向きヨガ 背骨を全方向に動かし、肩・背中・腰がしなやかに連動するよう導きます。姿勢が整って呼吸が深まり、気持ちも前向きに。	12:00~13:00 miki IR★ やさしい FLOW MUSIC YOGA 音楽のビートと呼吸のリズムに合わせて動いていきます。有酸素運動による脂肪燃焼効果も期待できるクラスです。 初めての方も取り組みやすい強度のため、 楽しみながら動いていきましょう。
13:30~14:30 miki IR★★★ ウエストシェイプヨガ 食欲の秋でぽっこりお腹やたるみが気になる人もいらっしゃるかと思います。脂肪燃焼効果の高いポーズで、ウエストまわりをすっきりとさせましょう！	13:30~14:30 まあこ IR★ バランスポーズで集中ヨガ 日照時間や環境の変化から意識が散らばり、もやもやしやすい季節。 1つひとつ丁寧にポーズを取り、集中力を高めていきましょう。
温活タイム 14:30~15:00	
16:00~17:00 Naomi IR★ ローラーほぐし&コンディショニングストレッチ ※定員20名 全身の筋膜をローラーでほぐした後、左右バランスが整った状態で最後に少しストレッチを行っていきます。日々の積み重ねで身体にたまった疲れを解放しましょう。	16:00~17:00 清水 彩生 IR★★ 心整うグラウディングヨガ 丁寧なほぐしとポーズで、大地に接する足裏の感覚を研ぎ澄ませます。今この瞬間と呼吸に集中する太陽礼拝で、精神的な安定を感じていきましょう。
17:30~18:30 Naomi IR★★ セロトニンヨガ® この時期は日照時間の関係から気分が落ち込みやすくなっています。幸せホルモンの分泌とストレスホルモンの抑制を目的にフローで動いていきましょう。	17:30~18:30 清水 彩生 IR★ 秋の肩こり改善陰ヨガ 陰陽五行では秋は肺の力が弱まり、呼吸が浅くなることで肩まわりも凝りやすい季節だと言われています。上体の凝りやすい筋肉を陰ヨガでほぐし、深い呼吸で肺を潤しましょう。

SEPTEMBER

Holiday Program

営業時間 10:00~19:30
温活タイム 14:30~15:00