

十月十二日(月)

祝日プログラム

営業時間 10:00～19:30

温活タイム 14:30～15:00

10:30～11:30

呼吸を深めるスローフローヨガ

強度★★ Naoko IR

乾燥が目立つ季節になりました。朝から呼吸器の不調を感じてはいませんか？呼吸を深く、ゆったりとしたペースでポーズを行うことで呼吸器を潤していきましょう。

12:00～13:00

アロマビューティー陰ヨガ

強度★ Naoko IR

結合組織がストレッチされることにより、ヒアルロン酸を内側から生成することができる陰ヨガ。少し長めのキープで効果をさらに高めていきましょう。肌のかさつきが気になりだすこの時期に特にオススメです。アロマ…イランイラン

13:30～14:30

秋バテ改善ヨガ

強度★★ Naomi IR

気温の変化により、倦怠感を感じていませんか？リフレッシュ効果と自律神経バランスを整える効果の高いポーズで秋バテにさようなら。

16:00～17:00

全身むくみ改善パワーヨガ

強度★★★ 原ももこ IR

全身をパワフルに使って発汗！血流も末端までしっかりと流れるので冷え改善にも効果的です。むくみが特に気になるこの時期にぴったり！

17:30～18:30

秋のやさしいデトックスヨガ

強度★ INARI IR

身体が冷えてくると胃腸の働きも鈍くなり、消化不良や便秘などの原因にも。しっかり温まりながら胃腸の働きを様々な角度から活性化させ、体調を整えましょう。アロマ…ラベンダー&ローズマリー