



【海の日】

プログラム内容

夏のクールダウンヨガ★

夏の暑さで疲れが取れない……。なんとなく夏バテ気味……。

そんなあなたに！

身体の内側から代謝を高めしっかり汗を流し心と身体をクールダウンしてみませんか？

フローヨガ&ピラティス★★

ヨガの動きの中に、ピラティスのエクササイズを少しずつ入れて動きましょう。

ヨガでもピラティスでも身体の使い方の基礎は同じです。

あまり細かい説明ではなくまずは、動いてみましょう！

アロマリンパヨガ★

むくみや痛みの軽減・自律神経の安定によるストレスの軽減や不眠症の改善が期待できます。

ストレスや不摂生、運動不足などにより、リンパの流れは滞りやすいです。

排出機能や免疫機能を高めるように、ヨガのポーズやマッサージを取り入れたクラスです。

ウーマンライフフローヨガ★★★★

女性に必要な骨盤底筋を呼吸とアサナを使いしっかり動いていくクラス。

骨盤底筋群が使えるようになると、日常のちょっとしたお悩みが解消するきっかけに！

男性OK

※手ぬぐいサイズのタオル持参必須

消化力を上げる耳ツボケア&アロアでリラックスヨガ★

食欲が落ちやすいこの時期。

しっかり体力をつけて元気に過ごせるように耳ケア&アロマの香りを利用して
丁寧に身体をアプローチしていきます。長い夏を元気に、乗り切っていきましょう！



National Holiday

7月21日(月)

【海の日】



祝日プログラム

10:30~11:30

夏のクールダウンヨガ



MaMi

12:00~13:00

フローヨガ&ピラティス



Yu

13:30~14:30

アロマリンパヨガ



つくし

15:00~16:00

ウーマンライフフローヨガ

※手ぬぐいサイズのタオル持参必須



YUMI

16:30~17:30

消化力を上げる耳ツボケア

&

アロマでリラックスヨガ



YUMI

