

8/11(月) 山の日

祝日特別レッスンスケジュール

9:30~10:15 山の日ヨガ ★★ AYANO

山のポーズ(立ち姿勢)に意識を向け姿勢改善に繋がります。
立ちポーズ、バランスポーズを多めに行います。足裏で大地を捉え安定感を高めましょう。

【溶岩タイム 10:15~10:30】

11:00~12:00 アロマリラックスヨガ ★ AYANO

アロマの香りを楽しみながら、ヨガのポーズで疲れや緊張をほぐしていきます。
アロマの香りとヨガのポーズ、ダブルの効果で深いリラックスを味わうことができます。

【溶岩タイム 12:00~13:00】

13:30~14:30 ミュージック♪ メディテーションフローヨガ ★★ RINA

音楽のビートやメロディに動きと呼吸をシンクロさせ
ポーズを流れるように連続して行うことで「動く瞑想」状態へ導きます♡

【溶岩タイム 14:30~14:45】

!

要予約

15:15~16:15 リラックスヨガ ザファイアチャイムで癒しのシャバアサナ ★ RINA

仰向けや座りポーズを多めに入れながらゆっくりと展開していきます。
リンパや血流を促し、最後はチャイムの音で癒しのシャバアサナを味わってください…♡

【溶岩タイム なし】



16:45~17:45 フレキシブルフローヨガ ★★ KYO

しなやかに動ける柔軟性を育み、流れるように多彩なポーズをとっていきます。
動きを楽しみながら、爽やかな汗を流して心身を満たしましょう♪

【溶岩タイム なし】

18:15~19:15 リラクシングサマーヨガ ★ KYO

暑さとエアコンによる気温差などで乱れがちな自律神経に働きかけ、
心身ともに解放していくリラックスしたひとときを過ごします。

【溶岩タイム 19:15~19:30】

※祝日の為、デイトタイム会員様は時間外利用料1,980円でご利用いただけます。

営業時間 9:00~20:00 CALDO NIIGATABANDAI