

8/16(土)

お盆特別レッスンスケジュール

9:30～10:30 Tone & Flow シェイプアップヨガ ★★★ Miyuki

身体を引き締めるエクササイズをしながらヨガのポーズをダイナミックに繋がります。
たくさん汗をかいて燃やしましょう！

【溶岩タイム 10:30～10:45】

11:15～12:00 ストレッチングヨガ with アロマ ★ Miyuki

アロマの効果で呼吸を深めて。
伸び伸び、ゆったりとゆるんで本来の自分に戻るやさしいストレッチ。

【溶岩タイム 12:00～12:30】

13:00～14:00 ボディシェイプヨガ ★★ AYANO

大きな筋肉を使うポーズを中心に、メリハリのある身体を作ります！
楽しく動き、脂肪燃焼効果を高めましょう♪

【溶岩タイム なし】

14:30～15:15 マインドフルネスDear 内臓 ★ AYANO

内臓は無意識に動いている場所で不調がある時しか意識しないかもしれませんが、内臓に意識を向けて認識してあげることによって不調に早く気づけるようになったり、癒しが起こります。普段より沢山食べ過ぎたり暑さで冷たい物をとることが多くなり負担のかかっている内臓を労る気持ちをこめて動いていきましょう。

【溶岩タイム 15:15～15:30】

16:00～17:00 骨盤調整プログラム ★★ miyu

骨盤の歪みを整え、骨盤周辺の不調を改善する事を目的とするプログラムです。
骨盤や股関節周りの筋肉を動かし、身体の芯から歪みにくい身体づくりを目指します。

【溶岩タイム 17:00～17:30】

18:00～19:00 血流促進ヨガ ★ mana

血液の巡りを良くして夏の時期に冷えやすい足先やお尻、内臓をしっかりと温めます。
また、自律神経を整えて体温調節機能を高め、心地の良い夏を過ごしましょう！

【溶岩タイム 19:00～19:15】

※土曜日の為、デイト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**