

9/23(火) 秋分の日

祝日特別レッスンスケジュール

9:30~10:30 ピルビスヒーリング ★ miyu

呼吸を意識しながら骨盤を中心に身体の歪みを整え、リンパの流れを促し、自然治癒力を高め、更にデトックス効果を高めます。腰痛、膝痛、ウエスト周りのスタイルアップにも効果的です。

【溶岩タイム 10:30~10:45】

11:15~12:15 心と身体のバランスを整えるヨガ ★★ Kumico

～秋分の日バージョン～

静的なポーズと流れるような動きのポーズを組み合わせることで、心身両方のバランスと深いリラクゼーションが得られます。季節の節目として、自分をリセットし新たなエネルギーを受け取る準備をしましょう。

【溶岩タイム 12:15~12:30】

13:00~14:00 Music Flow Yoga ★ Shoko

音楽のリズムにのせて、心と身体を解き放つ時間。やわらかな呼吸に寄り添うメロディー、感情を優しく揺らすハーモニー。その流れに身を委ねることで、ポーズのひとつひとつが自然に繋がり、心と身体がひとつになる感覚を味わえます。

【溶岩タイム なし】

14:30~15:15 お腹まわりスッキリヨガ ★ KYO

姿勢不良や内臓下垂などによって脂肪がつきやすくなるお腹周りにアプローチ。ぽっこりお腹改善と、女性らしい引き締まったウエスト作りを一緒に目指していきます。

【溶岩タイム 15:15~15:30】

16:00~17:00 チャレンジフローヨガ ★★★ KYO

少し難易度の高いポーズへのチャレンジを楽しみながら、フロースタイルで全身を動かします。できないポーズがあっても全然OK！身体の内側に眠っている自分の可能性を広げましょう🎵

【溶岩タイム 17:00~17:30】

18:00~19:00 股関節フローヨガ ★★ Miyuki

股関節周辺の大きな筋肉を調整しながらポーズを繋ぐフロー。血流もアップ！内側から温めて冷えない身体を作りましょう。

【溶岩タイム 19:00~19:30】

※祝日の為、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