

10/13(月) スポーツの日

祝日特別レッスンスケジュール

9:30~10:15 肩こり腰痛の予防改善ヨガ ★★ AYANO

意識の向きにくい胸の柔軟性を高めることで肩こり腰痛の予防改善に繋がります。
日々の身体の使い方をメンテナンスしましょう☆

【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 音楽と一緒にやさしいパワーヨガ ★★ RINA

太陽礼拝を音楽に乗せながら行っていきます。
呼吸と動作の連動を感じながら一緒にリフレッシュしましょう♪

【溶岩タイム 14:30~14:45】

15:15~16:15 リラックスヨガ ★ RINA

ザフィアチャイムで癒しのシャバアサナ

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 Body&Mind リセットヨガ ★ KYO

深い呼吸と穏やかな動きで、疲れやストレス、老廃物を取り除き、すっきりとした状態へと導きます。
新たな明日へ向けて自分自身を解放し、心と身体をニュートラルな状態に整える、穏やかなひとときを。

【溶岩タイム なし】

18:15~19:15 スポーツの日 ★★ KYO

アクティブフローヨガ

しなやかに流れるように全身をアクティブに使いながら、たくさんのポーズを楽しむフローヨガ。
有酸素運動を行うようにたっぷり汗を流し、爽快感のあるひとときを一緒に味わいましょう！

【溶岩タイム 19:15~19:30】

※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