

11/3(月) 文化の日

祝日特別レッスンスケジュール

9:30～10:15 冬に向けてエネルギーチャージヨガ ★★ AYANO

肌寒い季節になり心身のエネルギーも低くなりやすい時期です。
足腰を使い、大きな筋肉を動かすポーズを中心に楽しく動きましょう♪

【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 心と身体を整える月礼拝 ★★ RINA

月の満ち欠けをイメージしたポーズの組み合わせで、心と身体を健やかに導くクラス。
決まった順番で複数のポーズを繰り返し行い、特に骨盤周辺や体側を大きく動かすのが特徴です。

【溶岩タイム 14:30～14:45】



15:15～16:15

リズムに合わせて♪ やさしいフローヨガ

★ RINA

ゆっくりなテンポに合わせて流れるように呼吸とポーズを連動させながら動きます。
立ちポーズは少なめに展開していきます。呼吸を深めながら身体を内側から温めましょう♪

【溶岩タイム なし】

16:45～17:45 下半身スッキリヨガ ★ KYO

むくみや冷えが気になる季節。骨盤周りから脚全体にアプローチし、美脚&美姿勢へ。
巡りを整えて内側からリフレッシュし、軽やかな下半身作りを目指します。

【溶岩タイム なし】

18:15～19:15 ボディシェイプヨガ ★★ KYO

ほぐして、動かして、しなやかに整えながら、引き締まった身体作り。
気になる箇所に働きかけるポーズとエクササイズで、爽やかな汗を流しましょう。

【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