

11/3 (月)

営業時間 10:00-20:00

文化の日 祝日特別プログラム

デイトム会員様 時間外利用1,980円発生いたします。

10:30-12:10 ともみ

《有料レッスン》

Yoga & 瞑想★

『ハートで生きる』ことは、本当の自分になること。そして、瞑想することで、『ハートで生きる』ことが自然とできるようになっていきます。レッスンでは、目を瞑ることで何が起きているのか？瞑想するのと、しないのでは、何が違うのか？長期瞑想で経験したことをシェアしながら、本格的な瞑想を実践します。是非、瞑想の量子場を体感してみてください。瞑想は30分行います。

12:10-12:30

溶岩タイム

13:00-14:00 kako

秋の疲れを癒すヨガ★

秋が深まり気温が下がり、空気が乾燥する時期です。深い呼吸を入れてリンパを流し、滞りを改善することで、秋に起きやすい呼吸器系のトラブルを未然に防いでいきましょう。

14:30-15:30 MIKIKO

骨盤調整ヨガ★★

骨盤の歪みを整える動きをすることによって、全身の歪みを整えていきます。また、ポッコリお腹の改善やヒップアップなど理想のボディラインづくりに効果的なクラスです。

15:30-16:00

溶岩タイム

16:30-17:30 ERI

《アロマ》ヒーリングヨガ★

ヨガのポーズと呼吸を効果的に組み合わせることで、すこやかな心身の状態に整えていきます。アロマの香りに包まれながら、ゆったりと目を閉じて、自分の不調の原因に気づく時間を大切にしていきましょう。

18:00-19:00 MASAKO

コンディショニングピラティス&ヨガ★★

姿勢を整えることにフォーカスして、ヨガとピラティスの両方の要素で動いていくクラスです。

レッスン内容・お時間のご確認をお願いいたします。