

11/23 (日)

営業時間 10:00-20:00

勤労感謝の日 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。

10:30-11:30 ERI

緩める陰ヨガ★

骨、腱、じん帯の「結合組織」と呼ばれる部分をメインに身体をゆるめていきます。自ら熱を発する筋肉ではなく、熱を帯びにくく冷えやすい結合組織にアプローチすることで、身体の奥底からゆるめ、柔軟力を高めていきましょう。

11:30-12:30

溶岩タイム

13:00-14:00 yumi

《アロマ》むくみ解消ヨガ★

アロマの香りに癒されながら自律神経を整え、セルフマッサージとヨガを行います。ヨガのポーズで下半身の引き締めにも効果的な動きを行い、心も身体もスッキリするクラスです♪

14:30-15:30 IRISA

ヴィンヤサヨガ★★

呼吸に合わせて流れるように動き筋肉や柔軟性、インナーマッスルを強化していきます。達成感や解放感を感じることができ、深いリラックス効果を目指していくクラスです。

15:30-16:00

溶岩タイム

16:30-17:30 ともみ

FlowYoga&Meditation★★

ご好評により、リクエスト開催です。瞑想のために身体を整えるフローヨガです。ゆったりと身体を動かした後、しっかりと身体を鎮めて、瞑想を10分行います。自分に意識を向けて、心身共に浄化していくクラスです。

18:00-19:00 reika

ビギナーピラティス★

ゆっくりとインナーマッスルや骨を動かし、自身の身体感覚、呼吸、コアを感じていきます。身体の繋がりを感じ、姿勢や自律神経を整えていきましょう。

レッスン内容・お時間のご確認を
お願いいたします。