

9/23(火) 秋分の日

祝日プログラム

PICK UP

10:30~11:30

フォーカスマインドパワーヨガ★★★Miki

前半は呼吸とマインドフルネスで内側に集中。後半は細かい体の部位への意識を研ぎ澄ましながらか全身を動かし、「静と動」のバランスを整えていきます。

11:30~11:45 溶岩タイム

12:15~13:15

ヒーリングヨガ★Miki

13:15~13:30 溶岩タイム

13:15~14:15 溶岩タイム

PICK UP

14:45~15:45

体幹強化!!コアトレヨガ★★Ami

呼吸とともに、コア(お腹・背中・骨盤まわり)を意識したポーズで美姿勢と内側からの引き締めを目指します!

15:45~16:00 溶岩タイム

PICK UP

16:30~17:30

呼吸を深めるストレッチングヨガ★natsu

深い呼吸には、身体に取り入れたエネルギーを隅々まで届ける役割があります。

呼吸に集中できると身体の強張りが解け、自然に心も落ち着いていきます。

ご自身の呼吸に意識を向けながら、身体をほぐしましょう。

17:30~17:45 溶岩タイム

18:15~19:00

アロマデトックスヨガ★★natsu

19:00~19:15 溶岩タイム



* ~営業時間~ *

AM10:00~PM:20:00

- ・通常レッスンと担当、レッスン内容・時間に変更がございます。
- ・デイトム会員様は時間外利用料(1,980円)でご参加頂けます。