

9/5(金)旧盆特別プログラム

※9/4(木)・9/6(土)は休館日となります。



10:30~11:30

ビューティーヨガ★Ami

11:30~11:45 溶岩タイム

12:15~13:15

気分爽快！やさしいパワーヨガ★★Ami

太陽礼拝の一連の動きを繰り返すことで気分がスッキリし、気持ちを前向きにします。運動量が多いので代謝がよくなり、集中力強化、ストレス解消にも効果的なクラスです。

13:15~14:15 溶岩タイム



14:45~15:45

夏の巡りストレッチングヨガ★Mika

夏特有の巡りの悪さを呼吸とストレッチで整えます。内臓を冷えから守るお腹周りのストレッチや、ふくらはぎ・太ももへのアプローチで、スッキリ軽い身体へ！

15:45~16:00 溶岩タイム

16:30~17:30

アロマ骨盤コンディショニングヨガ★★Mika

17:30~17:45 溶岩タイム



18:15~19:00

ココロと体を癒すやさしいフローヨガ★Takako

無理のない易しいヨガのポーズを中心に行い、深い呼吸に合わせてゆっくり流れるように動いていきます。内側からココロと身体を癒すクラスです。

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。
デイトタイム会員・アフタヌーン会員様は利用時間でご利用いただけます。