

11/3(月) 文化の日 祝日プログラム

PICK UP

10:30 - 11:30

ぽかぽかやさしいフローヨガ★ マイコ

脚のセルフマッサージを行い、ヨガのポーズで血行を促します。身体の巡りをよくすることで寒さに負けない身体づくりを目指していきます。冷えを感じやすい足もとからぽかぽかと温めていきましょう。

11:30 - 11:45 溶岩タイム



PICK UP

12:15 - 13:15

バランスヴィンヤサフローヨガ★★★★ Ami

バランスポーズを多めにチャレンジしていきます。集中力、体幹、下半身強化にも効果的です。できないことも一緒に楽しんでみましょう。

13:15 - 13:30 溶岩タイム

14:00 - 15:00

リラックスヨガ★ Ami



15:00 - 15:45 溶岩タイム

PICK UP

16:15 - 17:15

癒しの美らチャイム×リフレッシュヨガ★★natsu

美らチャイムの倍音に合わせて呼吸を深めながら午後のひと時を♪心もカラダもリフレッシュさせましょう。

17:15 - 17:30 溶岩タイム

18:00 - 19:00

やさしいデトックスヨガ★natsu

シャワー待ちのお時間は溶岩タイムとして利用できます

【営業時間】 10:00 ~ 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時間外利用料(1,980円)でご参加頂けます

