

9月の祝日特別プログラム

9月15日(月)敬老の日

10:30~11:30 Miki★ 視界良好！目をいたわるピギナーヨガ

日常生活でスマホ・テレビ・パソコンなど私達の目は常に多くの情報を取り入れています。たくさん働いて目の疲れに気づき、マッサージやヨガのポーズで目を休めいたわるレッスンです。頭をスッキリさせたい方や首こり肩こりの方におすすめです。

11:30~11:45溶岩タイム

12:15~13:15 Miki★★ たっぷり動かたっぷり休む陰陽ヨガ

筋肉に働きかける陽ヨガで全身にエネルギーを巡らせていき、関節に働きかける陰ヨガで普段中々味わえない静けさや癒しを感じながら心身のバランスを整えていきます。体と心が忙し過ぎる方！たっぷり動かたっぷり休みませんか？

キャンドル

13:15~13:30溶岩タイム

14:00~15:00 Ami★ 下半身メインのストレッチングヨガ

60分

下半身が硬いと脚のむくみや骨盤の傾き、基本的なヨガのポーズもとりにくくなります。気持ちよくほぐしていきましょう。

ミラーボール

15:00~15:15溶岩タイム

15:45~16:45 Ami★★2.5 基本のポーズでパワーヨガ

難しいポーズはせずに、基本のポーズでパワーヨガにチャレンジしていきます！強度が高いレッスンが初めての方もお待ちしております！

16:45~17:15溶岩タイム

17:45~18:30 Yasuyo★ 月を感じるやさしいフローヨガ

45分

名前に月の入るポーズを組み込んだポーズを行います。夏から秋へと変わる季節を感じ気持ち良く動いて行きましょう。

9月23日(火)秋分の日

10:30~11:30 かなこ★ ポーズを味わうピギナーヨガ

基本のポーズを解説しながら勧めていきます。1つ1つのポーズには効果効能があり、それを味わいながら心地よく動いていきましょう♪ヨガを初めて間もない方へポーズを深めたい上級者の方まで幅広い方にオススメです。

11:30~11:45溶岩タイム

12:15~13:15 かなこ★★★ ダイエットパワーヨガ

ヨガのおなじみのポーズを、ダイエットに繋がるように動き深めていきます！難しいポーズはありませんので、★★★初めてチャレンジの方からヨガ上級者までオススメなクラスです！楽しさ優先！気持ちよく動いていきましょう！

ミラーボール

13:15~13:30溶岩タイム

14:00~14:45 鈴★ 秋肌美人をつくる、めぐりビューティーヨガ

45分

夏の紫外線や冷房、暑さで乱れた“めぐり”を整えながら、秋に向けて肌・リンパ・姿勢・呼吸をやさしく整えていきます。バランスよく動いていくので初心者の方でも安心してご参加いただけます♡

セラニウム

14:45~15:15溶岩タイム

15:45~16:45 Yasuyo★★★ 季節の変わり目を乗り越えるデトックスヨガ

季節の変わり目、気温が安定しない時期は体調もくずしやすいので、しっかり汗を流して風邪に負けない体作りをしましょう。

16:45~17:00溶岩タイム

キャンドル

17:30~18:30 Yasuyo★ 秋の夜長に備えるリラックスヨガ

60分

秋分の日(9/23頃)から日が沈む時間が短くなります。夏の暑さが和らぐこの時期に心と体を整えて、寝つきをよくするポーズを行います。

※通常レッスンと内容・時間に一部変更がございます。※デイトタイム・アフタヌーン会員様は時間外利用料(¥1,980)にてご利用頂けます。