

10月13日(月) スポーツの日 特別プログラム



ゆるホット

10:30~11:30 MISAKI

Pick Up!

私に還るヴィンヤサフローヨガ★★★

胸郭や骨盤、背骨のアライメントを整えながら丁寧にポーズを行い、流れるヴィンヤサフローに沿って呼吸と身体の声に耳を傾けて動きます。ポーズの完成度や「完璧な自分」を手放し、無理なくありのままの私に還る心地よさを味わいましょう。

11:30~11:45溶岩タイム



キャンドル

12:15~13:15 珠恵

ビギナーヨガ★

ヨガの中でも難度が低いポーズを中心に一つひとつのポーズをゆっくりと丁寧にを行いながら、基本的な呼吸法を学ぶプログラムです。

13:15~13:30溶岩タイム

シダーウッド
×パチュリ



14:00~14:45 みゆき

Pick Up!

冷えとむくみを手放すデトックスヨガ★★

沖縄もついに少しずつ肌寒くなるこの季節！朝晩の寒暖差で手先の冷えや、それによるむくみが出やすくなる時期です。
脇や脚の付け根、膝裏にアプローチするポーズをまんべんなく行い、冷え・むくみ知らずの体をめざしましょう♡

14:45~15:15溶岩タイム

15:45~16:45 Miki

Pick Up!

身も心も潤う～秋の経絡ヨガ★

空気が乾燥するこの季節は、のどや呼吸器系に影響が出やすくなる時。
秋の経絡である「肺」と「大腸」の氣の流れを整えるヨガと深い呼吸で、うるおいのある心身を目指していきます。

16:45~17:00溶岩タイム

17:30~18:30 Miki

Pick Up!

秋にこそ！引き締めボディメイクヨガ★★

食欲が増すこの秋にこそ！行いたい様々な身体のパーツに意識を向けて筋肉を使い体幹を鍛えていきます。
お腹周りをすっきりさせたい方や腕で支えるポーズが苦手な方にもおすすめです。

営業時間 10:00~20:00

※通常レッスンと内容・時間に一部変更がございます。お間違いないようご注意ください。

デイトム・アフタヌーン会員様は時間外利用料にてご利用頂けます。