

11月3日(月) 文化の日 特別プログラム

10:30~11:30 MAKIKO

Pick Up!

マインドフォーカスヨガ★(ヒーリングヨガ)

いろんな情報が溢れている今、私たちの体はとても緊張しやすいです。
やさしく目を閉じて緊張を緩め、ありのままの自分を感じていきましょう。

11:30~11:45溶岩タイム

12:15~13:15 MAKIKO

インナーシェイプヨガ★★★★(シェイプアップヨガ)

腹筋をメインに使い体幹を強化・安定させていくレッスンです！
姿勢改善効果や気持ちのリフレッシュにもおすすめです。

13:15~13:30溶岩タイム

オレンジスイート
×レモングラス



14:00~14:45 鈴

Pick Up!

秋の姿勢美人を作るビューティーヨガ★

秋は気温の変化で背中が丸まりやすく、姿勢が崩れがちです。
このレッスンでは胸を開くポーズと体幹を使う動きを中心にスラリと伸びやかな
美しい姿勢を作ります。凛とした【姿勢美人】を目指しましょう♪

14:45~15:15溶岩タイム

15:45~16:45 Miki

Pick Up!

全身引き締めヨガティス★★

ピラティスの体幹強化とヨガの心地良く伸びていく要素を入れて
しなやかな筋肉と全身の引き締め効果を感じるクラスです。

16:45~17:00溶岩タイム

キャンドル

17:30~18:30 Miki

Pick Up!

陰ヨガ～ヨガの八支則～ブラフマチャリアの練習★

ブラフマチャリアとは「無駄なエネルギーを消費しない」ことを指します。
言い換えれば「向けるべきところにエネルギーを使う」ということです。
このクラスはブラフマチャリアに適した陰ヨガポーズを通して
自分の内側をよく観察して見守る時間を大切にします。

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。