

12月24(水)

【営業時間】10：00～22：30

10:30～11:30

ヨガ×ピラティス★★ YUMIKO

ヨガのポーズにピラティスの体幹トレーニング、ストレッチの要素を取り入れ、ピラティスだけでは意識しづらかった足の裏の感覚をヨガで、ピラティスで体幹の筋肉を正しく使い、全身でバランスをとる感覚を掴みます。両方の強みを60分に詰め込んだ新スタイルレッスンを是非一緒に楽しみましょう♪

18:15～19:15

キャンドルリビギナーヨガ★ 別府 ゆうこ

初心者がヨガに親しめるようなプログラムです。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丁寧に行いながら、基本的な呼吸法や瞑想についても学ぶことができ、ヨガの本質的な魅力を知ることができます。

13:30～14:30

美腸リラックスヨガ★ ミヤコ

プロジェクター使用
腸をほぐすことで、脳もリラックスできます。
心と身体を温めてゆっくりほぐしましょう。

15:00～16:00

アンチエイジングヨガ★★ ミヤコ

アンチエイジングに効果的なポーズや簡単な顔ヨガなども交えながら行うクラスです。

19:45～20:45

ボディメイクヨガ★★ Ryu

二の腕、脚、ヒップ、お腹周りといった気になる体のパートに働きかけるポーズを盛り込んでいます。
痩せることだけではなく、美しい体作りを目指すヨガです。

21:15～22:00

クリスマスアロマのストレッチングヨガ★ TOMO

クリスマスにちなんだアロマ フランキンセンスやミルラの香りに包まれながらストレッチを行いましょう。

※11:30～13:00、16:00～17:30は温活タイムがございます