

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♪

13:30~14:30

美腸リラックスヨガ★
ミヤコ

フロジェクター使用
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。

18:15~19:15



キャンドルビギナーヨガ★
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を行いながら、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。

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ツ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
フランクセンセスや
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