

12月28(日)

【営業時間】10:00~19:30



10:30~11:30

アロマ陰ヨガ★

Shuly

アロマ：ラベンダー×シダーウッド

人々の体と精神の深部に働きかけるヨガです。陰陽のバランスを調整し、リラックス効果が高いため、筋力強化や美容目的など、運動量の多い「陽」のヨガを行っている方にもおすすめです。

15:00~16:00

ライフバランスヨガ★
しのぶ

心と体の不調に大きく関わっているのが自律神経。自律神経が通っている背骨をあらゆる方向に動かし、しなやかな背中と背骨を作っていくことで、心と体を緩めていきましょう。

12:00~13:00

脂肪燃焼ヨガ★★★

SEILA

年末年始のゆったり時間を罪悪感なく過ごせる為に
しっかり全身のインナーマッスルを動かして
汗をかきましょう。
ご自分の体を支えられる
健康な体作りを目指します。

13:30~14:30

ベーシック＆ヨガニードラ★★★
やまもとみづき

ベーシックなポーズで充分に身体を動かしたら、後半は「究極のリラクゼーション法」と呼ばれるヨガニードラで「身体・心・頭」をお休みさせてあげましょう。
今年一年がんばってきた自分を労わる…
そんなひと時をお過ごしください。

16:30~17:30

リンパビューティーヨガ★★
しのぶ

普段は意識しない身体の浄化システムであるリンパ。このリンパにフォーカスをあて自分の身体を労わりながらリンパマッサージをして、心と体をまるごとスッキリさせるレッスンです。レッスンの前半はセルフマッサージで全身の流れを良くし、後半はヨガのポーズで気持ちも前向けにスッキリさせましょう！

18:00~19:00

背骨コンディショニング★
yumi

背骨の歪みを整え、不調を改善する運動プログラムです。背骨には、脳と全身の臓器・器官をつなぐ神経の束（脊髄）が通っているので、背骨を整えることで、神経の伝達が正常になり、様々な症状が改善します。

※ヨガではございません

デイタイム会員様は1,980円(税込)でご利用いただけます。