

1月4(日)

【営業時間】10:00~19:30



10:30~11:30

キャンドル陰ヨガ★
Shuly

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。

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★★
YURIKO

基本のポーズと呼吸法をバランス良く行い、
しっかり全身を動かしていくプログラムです。
動かし方、筋肉の伸ばし方など、ヨガの基本的な
動きが中心に組み込まれていますので、
初心者はもちろんのこと、中級者・上級者でも
基本の確認をしたいときに受講する方が
多いプログラムでもあります。

15:00~16:00



アロマリラックスヨガ★
YURIKO

アロマ: オレンジスイート×ペパーミント
家事や育児、仕事での人間関係など、
ストレスが溜まりやすい現代において、
心を穏やかにする呼吸法とポーズを
身に付け、深いリラックス効果を得られる
プログラムです。

16:30~17:30

マインドフルネスヨガ★★
しのぶ

私たちの五感は常に外に向き、
感情が振り回されて疲れてしまうことが
たくさんあります。身体の感覚に
意識を向け続けることで五感も自分の内側へと
戻ります。マインドフルネスヨガでは
呼吸と感覚に意識を向けて
自分の中に常にある静けさに気づいていく
レッスンです。

18:00~19:00

キャンドルビギナーヨガ★
香雪

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。

デイトタイム会員様は1,980円(税込)でご利用いただけます。