

# 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

基本のポース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スを身に付け、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スを中心に、一つひとつのポース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。

デイタイム会員様は1,980円(税込)でご利用いただけます。