

1月12(月) 【営業時間】10:00~19:30

10:30~11:30

朝のリフレッシュヨガ★★ 根岸 紗綾

冬の朝、胸を開き、深い呼吸で
心も身体もスッキリしましょう！

12:00~13:00

疲労回復ヨガ★ Ryu キャンドル使用

ストレッチ効果の高いポースや
カウントフレスを取り入れて、
心身の疲労を取り除くことを目指します。
筋肉の緊張をやわらげ血行を良くすることで、
疲れやカラダのだるさを改善する効果が
期待できます。

15:00~16:00
アロマ陰ヨガ★
Shuly



アロマ：ペパーミント×ラベンダー

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。

16:30~17:30
土台を整えるベーシックヨガ★★
ゆきこ

ゆっくりと呼吸を深めながら、
全身をバランスよく動かしていきます。
難しいポースではなく、「気持ちよく伸び、
心も落ち着く」を大切にした60分。
初心者の方、久しぶりのヨガの方、
そして基本を改めて見直したい方にも
おすすめです。

13:30~14:30

フローヨガ★★ Shuly

ポーズからポーズへの動きが流れるように進む
プログラムです。全身の血液やリンパの循環を
自然と活性化させつつ、リズムに合わせて
体を動かす楽しさも味わえます。
一つひとつのポースにじっくり取り組む
というより、流れるような動きを繰り返しながら
ポーズをとっていくレッスンです。

18:00~19:00
パワーヨガ
～内側から熱を作る～★★★
ゆきこ

大きな筋肉を使う立位シークエンス、
バランス・体幹を強化するフローなど、
集中と爽快感が高まる60分です。
自分のペースで、
動いてスッキリしていきましょう～

デイタイム会員様は1,980円(税込)でご利用いただけます。