

12月25(木)

【営業時間】10:00~22:30

10:30~11:30

ゆったいヨガ★
yu-ki

日常生活の疲れ、日々のストレスなどを
ゆったいとしたポーズで体を温めながら、
自律神経を整え呼吸を深めます。
今できることを無理せず行うクラス。

13:30~14:30

ダイエットフローヨガ★★
平瀬 友貴

食欲の秋冬、体をあたためながら
脂肪燃焼に働きかけるヨガで
引き締めたいところを
一緒に燃やしましょう。




15:00~16:00

めくもりキャンドルヨガ★
ANNA

揺れるキャンドルの灯りに包まれながら、
呼吸を深め、心と体をゆるめる
やさしいヨガ時間。
冬の冷えた身体を内側から温め、
めくもりに満ちたひとときを
一緒に過ごしましょう。

18:00~19:00

キャンドルリラックスヨガ★
asami

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。

19:30~20:30

パワーヨガ★★★
yu-ki

運動量が多い「アシュタンガヴィンヤサヨガ」
のスタイルをアレンジしたパワーヨガは、
アメリカを中心としたヨガブームの
火付け役ともいわれています。
発汗量が多く、体を引き締めるだけでなく、
集中力や精神力を高めることも
できるでしょう。

21:00~22:00

太陽礼拝マスター★★
yu-ki

太陽礼拝の12ポーズを
1つ1つ丁寧にを行います。
初心者の方でも安心して受講できるので、
108回太陽礼拝イベントの予習として
参加するのもおすすめです。

※11:30~13:00、16:00~17:30は温活タイムがございます