

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フォ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