

# 2月23(月)天皇誕生日

【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

胸を開くポーズ、体側を伸ばすポーズで呼吸を促します。身体の内側を浄化させ、スッキリと1日を過ごしましょう！



12:00~13:00

呼吸を深める春の陰ヨガ★  
佐藤 亮子  
キャンドル使用

呼吸を深めることは免疫を上げることにつながります。  
春にアプローチしたいツボの刺激と陰ヨガで、体をゆるめて呼吸を深めましょう。

15:00~16:00

アロマリラックスヨガ★  
Shuly



アロマ：ラベンダー×オレンジ

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

土台を感じるフローヨガ★★  
ゆきこ

呼吸とともに流れていくフローヨガ。  
このクラスでは、足裏・骨盤・体幹など「土台」への意識を大切にしながら、ひとつひとつの動きを丁寧につなげていきます。

13:30~14:30

ボディメイクヨガ★★  
Shuly

二の腕、脚、ヒップ、お腹周りといった気になる体のパートに働きかけるポーズを盛り込んでいます。  
痩せることだけではなく、美しい体作りを目指すヨガです。

18:00~19:00

冬のパワーヨガ★★★  
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。