

お盆 特別プログラム

心と身体を整える特別な時間をお過ごしください

8/13 (木)

10:30
~11:15

朝活ヨガ ★1
Chie

※アロマ: ヒノキ × オレンジスイート

11:15
~12:00

溶岩タイム

12:30
~13:30

キャンドルパワーヨガ ★3
IZUMI

13:30
~14:00

溶岩タイム

14:30
~15:30

夏のリセットヨガ ★2
tomomi

15:30
~16:00

溶岩タイム

17:15
~18:15

クリパルヨガ ★1
真実

18:15
~18:30

溶岩タイム

8/14 (金)

10:30
~11:30

プランクヨガ ★2
真央

11:30
~12:00

溶岩タイム

13:00
~14:00

自律神経調整ヨガ ★1
真記子

14:00
~15:15

溶岩タイム

15:45
~16:45

体幹強化パワーヨガ ★3
kaori

17:15
~18:15

コンディショニングヨガ ★2
kaori

18:15
~18:30

溶岩タイム

8/15 (土)

10:30
~11:30

ヴィンヤサ・フローヨガ ★3
真記子

11:30
~11:45

溶岩タイム

12:45
~13:45

真夏のフローヨガ ★2
朝倉結

※アロマ: ヒノキ × レモンガラス

13:45
~15:00

溶岩タイム

15:30
~16:30

ボディメイクピラティス ★2
yu-ki

17:00
~18:00

チャクラヨガ ★1
yu-ki

18:00
~18:30

溶岩タイム

お盆も心地よい汗を流して、
心と身体をリセットしましょう。

お盆特別プログラム

レッスン説明

8/13 (木)

10:30
~11:15

朝活ヨガ ★1

朝一凝り固まった身体を緩めほぐします。
座位の太陽礼拝入れながら1日活力になるように動いていきます。

12:30
~13:30

キャンドルパワーヨガ ★3

キャンドルの灯りの中でいつもよりもさらにご自身の内側に意識を向けて動き、集中力をアップ。心地良い呼吸とともにダイナミックなポーズを楽しみましょう♪

14:30
~15:30

夏のリセットヨガ ★2

暑さや冷房による疲れがたまりやすい夏。
呼吸と動きをつながけながら、基本のポーズを丁寧に積み重ね、全身をバランスよく整えていきます。心地よく体を動かし、巡りを促して心も体もすっきりリフレッシュ。お盆のひととき、自分自身をいたわる60分を過ごしましょう。

17:15
~18:15

クリパルヨガ ★1

ポーズの完成を目指すのではなく、「今の自分にとって心地よいこと」を大切に、一人ひとりのペースで無理なく身体をほぐしていきます。
日々忙しく過ごす中で外側に向きがちな意識を、自分自身へと向ける時間。
深い呼吸とともに心身の緊張をやさしく解きほぐし、レッスン後には心も身体も軽く、穏やかな感覚を味わっていただけるクラスです。

8/14 (金)

10:30
~11:30

プランクヨガ ★2

身を引き締めるプランクを多数織り交ぜて、ダイエット効果や代謝アップに繋げるクラスです。集中力や精神力も高め、メンタルコントロールしていきましょう！

13:00
~14:00

自律神経調整ヨガ ★1

深い呼吸で内臓の調子を整え、心身のバランスを整えるクラスです。
全身をほぐすことで、自律神経の働きを調整していきます。

15:45
~16:45

体幹強化パワーヨガ ★3

深い呼吸とダイナミックな動きを連動させ、体の中心（コア）を集中的に鍛えるクラスです。インナーマッスルへ効率よくアプローチし、引き締まった体と美しい姿勢を作ります。

17:15
~18:15

コンディショニングヨガ ★2

無理のない動きと呼吸で身体の歪みや疲れをリセットするプログラムです。
激しいポーズはないので、初心者や身体や硬い方も安心！
心も体もすっきり軽くなる感覚を、ぜひ一度体感してください。

8/15 (土)

10:30
~11:30

ヴィンヤサ・フローヨガ ★3

呼吸の流れに合わせて動くフロースタイルのヨガです。
身体を連続して動かし、全身を大きく使った動きを取り入れたクラスです。
筋力強化や血液循環も良くなり、代謝アップにもつながります。

12:45
~13:45

真夏のフローヨガ ★2

暑さや冷房による冷え、生活リズムの変化などで、心や身体には疲れが溜まりやすい時期です。呼吸と動きをつながけながら全身を動かし、内側に溜まった重だるさを解放。たっぷり汗をかいて心身をリフレッシュし、軽やかな状態で実りの秋を迎えるための土台を育みます。

15:30
~16:30

ボディメイクピラティス ★2

理想のボディラインを作っていくクラスです。
正しい姿勢で体幹を鍛えることで、美脚やヒップアップ効果が期待できます。

17:00
~18:00

チャクラヨガ ★1

背骨に沿って7つある、エネルギーの通り道、氣のあつまるところ、チャクラを刺激するポーズを行ない、心身の健康やバランスを整えます。