

MIHO



デトックスヨガ

10:30~11:30

リンパの溜まりやすい部位にアプローチし、ポーズによって滞りを解消していきます。やさしく、深く呼吸を行いながら、不要なものが流れやすい状態へと導きます。

MIHO



むくみ解消ヨガ

12:00~13:00

セルフマッサージとヨガのポーズで気になるむくみを解消して身体をスッキリさせます。難しいポーズは入りませんのでどなたでもご参加いただけます。

MIYUKI



ベーシックヨガ

13:30~14:30

ヨガの基本的なポーズと呼吸法をバランスよく取り入れて身体全身を動かしていくプログラムです。ヨガの基本を確認したい方におすすめです。

MIYUKI



ビギナーヨガ

15:00~16:00

一つ一つのポーズを丁寧に解説していきます。初心者の方はもちろん、クラスに慣れてきた方もポーズの見直しとしてご参加ください。

Yopico

**※時間変更あり**

アロマやさしいフローヨガ

17:30~18:30

やさしいフローヨガのクラスです。アロマの香りを感じながら、流れに身を委ねて、心も委ねて、穏やかな祝日のひとときを過ごしましょう。慣れていない方も大歓迎です！！

