

2/11(水)建国記念日

特別プログラム

10:30～11:30
ヴィンヤサフローヨガ
Mari
★★★

呼吸と動作を連動させて、流れるようにポーズをとっていきます。
「パワーヨガ」よりも展開が速いため
自然と集中力が高まっていきます。

12:00～13:00
腸から整うナチュラル
ビューティーヨガ
Mari
★

美しさは整った内側から自然にあらわれてきます。
呼吸を強い味方につけて、ヨガポーズで巡りを作り出し
みなさんの腸を活性化させていきましょう。

13:30～14:30
リンパマッサージヨガ
瑞雪
★

リンパ節を刺激するセルフマッサージをしてからポーズをとり
筋肉の動きでリンパ液を流し、むくみ・冷え・肩こり・老廃物
の排出・免疫力向上などを目指すクラスです。

15:00～16:00
全身を整うヨガ
瑞雪
★★

頭のてっぺんからつま先まで満遍なくほぐしたり動かしたりして
全身をリセットするクラスです。

定員
20名

16:30～17:30
アロマdeコリすっきりヨガ
愛里
★

筋肉の弛緩作用のあるローズマリーの香りで身も心も
解いていきましょう。 テニスボールを使用しての
セルフマッサージを取り入れながら寒さで凝り固まった筋肉の
緊張を解きます。
※テニスボールの数に限りがあるため定員は20名となります。

18:00～19:00
フローヨガ
愛里
★★

ポーズからポーズへの動きが流れるように進むプログラムです。
全身の血液やリンパの循環を自然と活性化させつつ
リズムに合わせて体を動かす楽しさも味わえます。

※デイタイム会員様は1980円でご利用いただけます。