

8/11(火)祝日プログラム



10:30～11:30

フローヨガ

美嘉

★★

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。
一つひとつのポーズにじっくり取り組むというより
流れるような動きを繰り返しながらポーズをとっていくレッスンです。

12:15～13:15

リンパ流しヨガ

美嘉

★

デコルテや脚の付け根、ひざ裏といったリンパの溜まりやすい部位に
アプローチしながら、ヨガのポーズによって気持ち良く滞りを解消し
不要なものが流れやすい状態へと導きます。

14:45～15:45

姿勢改善ヨガ

YUUKI

★

背骨や骨盤、そのまわりの筋肉をほぐし整えていきます。
背筋を強化し、背中の引き締めにも効果的です。

16:15～17:15

骨盤コンディショニング

ヨガ

Sawa

★★

デスクワークや足を組む癖などで硬くなりがちな
「骨盤・股関節周りの筋肉」をヨガのポーズで効果的にほぐし
骨盤のバランスを整えるプログラムです。

18:00～19:00

アロマ

ストレッチングヨガ

Sawa

★

同じ姿勢をキープし、アロマの香りと共に
じっくり筋肉を伸ばしていきます。
筋肉の緊張をやわらげ血行を良くすることで
疲れやカラダのだるさを改善する効果が期待できます。