

8/15(土)

10:30~11:15
腰痛肩こり予防ヨガ
MAMIE
★

多くの方が体験すると言われる腰痛と肩こり。
痛みや違和感を感じる前にケアしていきましょう。

12:00~13:00
開脚を深めるヨガ
MAMIE
★★

内ももを伸ばすポーズや、お尻の筋肉を使って、過去最高の開脚を目指すレッスンです。

13:45~14:45
リラックス
ストレッチヨガ
YUUKI
★

大きな関節や筋肉をじっくりゆっくり伸ばしていきます。
肩こりや腰痛の予防、改善などにも効果的です。

15:15~16:15
ボディメイクヨガ
YUUKI
★★

二の腕、脚、ヒップ、お腹周りといった気になる体のパーツに
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トレーニングを行います。

18:00~19:00
アロマ
脱力スッキリヨガ
楓
★

お仕事や家事に追われている忙しい皆さんにオススメなレッスン
レッスンの始めに身体の力みを抜き、デトックス効果のあるポーズを取る
ことで終わった後のスッキリ感を味わえます。