

8/13(木)

10:30~11:30
月ヨガ獅子座
新月スペシャル
TOMOKO
★★

適度な運動をするヨガはゆっくりカラダを動かし
通常よりも深く呼吸が全身に行き渡ります。
カラダの巡りがよくなり、強張りや骨盤の歪みを整えることも可能です。
デスクワークをしている方は、特にこの血行と代謝が悪くなりやすいので
日々のヨガ+αで心身共に癒してまいりましょう。
※キャンドル使用

12:00~13:00
夏バテ撃退
ストレッチヨガ
TOMOKO
★

深い呼吸と共に身体をリラックスさせるヨガは自律神経を整えるためにぴったりの習慣です。
ここからは自律神経の調整、夏に起きやすい胃腸の不調やむくみ改善に効果の期待できる
ポーズを行います。※アロマ使用

13:30~14:30
Aroma recovery
yoga
愛里
★★

夏は暑さによる自律神経の乱れや寝苦しさによる疲労感
冷房による冷えやむくみが気になり重だるく感じやすい季節。
背骨を動かして自律神経を整え、股間周りをほぐして下半身のむくみも解消！
シトラス×ハッカの香りの中深い呼吸と共に全身の巡りを整えます。

15:00~16:00
癒しのキャンドル
リセットヨガ
愛里
★

心身のリセットにぴったりなキャンドルの癒し空間で行います。
いつも頑張っている身体に休息を与え、活力を生み出していきます。
初めての方や久々に来る方も徐々に身体を動かしていくのでご安心下さい。

16:30~17:30
ノースタッフアワー
※各種手続き不可

18:00~19:00
ピラティス
Sawa
★

体幹を鍛えるエクササイズ。
「10回で気分が変わり、20回で変化を感じ、30回で違う身体を獲得する」
と言われているほど、ダイエットやパフォーマンスの向上はもちろん
肩こりや腰痛、姿勢改善に働きかけることができます。