

8/14(金)

10:30～11:30
アロラストレッチング
ヨガ
YUUKI
★

リンパの流れを良くする柔軟性を身につけることを目的としたストレッチを行い
発汗と合わせてキレイな身体を作っていきます。

12:00～13:00
夏の全身引き締めヨガ
YUUKI
★★

脂肪燃焼効果を高め、代謝アップや発汗を促します。
全身にアプローチしていきます。

13:30～14:30
癒しのPOWER FLOW
～ストレッチ～
with キャンドル
はま
★★

知らず知らずに疲れが溜まる今日この頃。
ココロとカラダの緊張をほどこしながら
ゆったりと動くことで
夏の疲れを癒してあげましょう。

フェイス
タオル
持参

15:00-16:00
音浴ヒーリング
ビューティー
～デトックス～
with キャンドル
はま
★

キャンドルの光に包まれながら
美しい音浴の世界へ。
夏の疲れをゆったりと解くように
ココロもカラダもデトックスしましょう。

16:30～17:30
ノースタッフアワー
※各種手続き不可

18:00～19:00
パワーヨガ
SACHIKO
★★★

運動量が多い「アシュタンガヴィンヤサヨガ」のスタイルをアレンジした
パワーヨガはアメリカを中心としたヨガブームの火付け役ともいわれています。
発汗量が多く、体を引き締めるだけでなく
集中力や精神力を高めることもできるでしょう。