

9/23(水) 祝日プログラム



Open 10:00 Close 19:30

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。太陽礼拝のポーズなどで構成される「パワーヨガ」よりも展開が速く自然と集中力が高まるのもポイントです。

12:00~13:00
夏の疲れリセットヨガ
Mari
★

暑さや冷房、睡眠不足、日々の頑張りで知らず知らずに溜まった身体の疲れを、ゆっくりと解放。呼吸とやさしい動きで心身をリセットし、軽やかな身体と深いリラックスを取り戻していきましょう。

13:30~14:30
曼荼羅フローヨガ
CHISAKA
★★

曼荼羅「マンドラ」とは円という意味を持ちます。このクラスでは初級、中級レベルのシークエンスを円をイメージしながら動いていくフローを行います。

15:00~16:00
身体に優しいヨガ
Kazumi
★

少ないポーズ数をゆっくり流れるように動いていきます。運動に自信が無い方やヨガを始めたばかりの方でも安心してご参加いただけます。

16:30~17:30
気持ち前向きヨガ
楓
★★

夏の疲れを感じやすいこの季節、、胸を広げるポーズを取り入れて心も身体も前向きにしていきましょう。

18:00~19:00
脱力スッキリヨガ
楓
★

レッスンの始めに身体を脱力させてから動いていきます。始めに脱力させることでいつもより心地よくポーズを取ることができます。皆様に心地よいポーズを取っていきましょう。

デイトタイム会員様は時間外利用1980円(税込)でご利用いただけます。