

7/20 SPECIALPROGRAM

10 : 30
-
11 : 30

アロマストレッチングヨガ★
Sachi

ストレッチ効果の高いポーズを用いて、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。

12 : 00
-
13 : 00

ヒップメイクヨガ★★★
NOJI

お尻まわりの筋肉をしっかり使い、引き締まった美しいヒップラインを目指すクラスです。下半身の安定性を高めながら姿勢改善や代謝アップにもつなげていきます。

13 : 30
-
14 : 30

パワーヨガ★★★★
NOJI

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。

15 : 00
-
16 : 00

アロマリラックスヨガ★
山田 慶子

家事や育児、仕事での人間関係など、ストレスが溜まりやすい現代において、心を穏やかにする呼吸法とポーズを身に付け、深いリラックス効果を得られるプログラムです。

16 : 30
-
17 : 30

全身引き締めヨガ★★★
山田 慶子

上半身・下半身共に関節や股関節にアプローチを入れ可動域を広げてポーズを深めていきます。代謝UPや脂肪燃焼効果を高めて暑い夏を乗り切りましょう。

18 : 00
-
19 : 00

陰ヨガ★
佐藤 亮子

1つのアーサナ(ポーズ)を長くキープする事で、関節結合部をゆっくりと伸ばして柔軟性を高めていきます。高いリラックス効果があるクラスです。