

日/13(木)短縮営業program

10:30-11:15

(11:15-11:30温活タイム)

骨盤コンディショニングヨガ

★★ Sawa

骨盤の歪みを整え、骨盤周辺の不調を改善する事を目的とするプログラムです。骨盤や股関節周りの筋肉を動かすポーズを中心に構成しており、体の芯から歪みにくい体づくりを目指します

12:00-13:00

ストレッチングヨガ

★ Sawa

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。

13:00-14:00

温活タイム

スタジオ内でのお話は
ご遠慮ください
また、バランスポーズや逆転ポーズ等
危険を伴うポーズの練習は
事故や怪我につながりますので
ご遠慮ください。

15:00-16:00

ヒーリングヨガ

★ 開沼

ヨガのポーズと呼吸を効果的に組み合わせることで、すこやかな心身の状態に整えていきます。ゆったりと目を閉じて、自分が自分の不調の原因に気づく時間を大切にしていきましょう。

16:30-17:30

ダイエットフローヨガ

★★★ MIWA

ポーズからポーズへの動きが流れるように進むプログラムです。全身の血流やリンパの循環を自然と活性化させつつ、リズムに合わせて体を動かす楽しさも味わえます。一つ一つのポーズにじっくり取り込むというより、流れるような動きを繰り返しながらポーズをとっていくクラスです。

18:00-19:00

星空リラックスヨガ

★ MIWA

※プラネタリウム使用

家事や育児、仕事の人間関係など、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。