

8月11日(火) 山の日 祝日プログラム

10:30-11:30 寝転びヨガ YURIKO ★

仰向けや横向きで床に身をゆだね
心と体をやさしくほぐしていくリラックスヨガです。



12:00-13:00 ボディメイクヨガ 山田 慶子 ★★

二の腕、脚、ヒップ、お腹周りといった気になる体のパーツに働きかけるポーズを
盛り込んでいます。
痩せることだけではなく、美しい体作りを目指すヨガです。

13:30-14:30 リラックスヨガ 小林 優香 ★

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。

15:00-16:00 お腹スッキリヨガ あすか ★★

お腹周りにアプローチしたポーズを中心に、
呼吸と連動させ体幹を意識しながら動いていきます。
しっかり動いてスッキリしたい方におすすめのレッスンです。

16:30-17:30 ゆるゆるデトックスヨガwithアロマ あすか ★

アロマの香りに包まれて、ゆったり股関節周りや肩甲骨周りの筋肉をほぐしながら
余分な力みや緊張を呼吸とともに手放していきます。



18:00-19:00 フローヨガ Sachi ★★

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。
全身の血液やリンパの循環を自然と活性化させつ
リズムに合わせて体を動かす楽しさも味わえます。
一つひとつのポーズにじっくり取り組むというより、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レッスンです。

※デイトタイム会員様は時間外利用1980円でレッスンの参加可能

マンスリー4会員様は5回目以降1980円でレッスンの参加可能

※レッスン2本目は1980円でご利用いただけます。

※時間外利用の際はオプションの利用ができかねますのでご了承ください。

