

10月12日(月) スポーツの日 祝日プログラム

10:30-11:30 ビギナーヨガ misato ★

初心者がヨガに親しめるようなプログラムです。

ヨガの中でも難度が低いポーズを中心に一つひとつのポーズをゆっくり丁寧にしながら基本的な呼吸法や瞑想についても学ぶことができ、ヨガの本質的な魅力を知ることができます。

12:00-13:00 ミュージックフローヨガ misato ★★

音楽に合わせて呼吸と体を連動させて動いていくクラスです！

テーマ曲を決めるので、その曲をブロックごとにわけて練習していきます。

最後はこのテーマ曲にあわせて

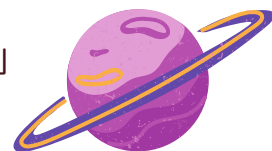
すべてをポーズで繋げてみなさんと一緒に完成させていくクラスになります！

13:30-14:30 スローヨガwithプラネタリウム YURIKO ★

「体が硬いからヨガは無理」「運動は久しぶりで不安」

そんな方のための

ゆっくり・やさしいヨガクラスです。



～温活タイム～

14:30～16:00



16:30-17:30 寝そべりヨガ Megumi ★

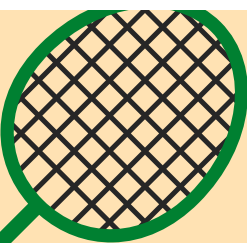
ゆったり体を緩めながら、寝たままポーズをとっていきます。

重力に身を任せ、リラックスしましょう。

18:00-19:00 美尻メイクヨガ Megumi ★★

お尻の筋肉を集中的に引き締め、高く盛り上がった美しいヒップラインを作っていきます。

ヒップアップや小尻を目指す方にオススメです！



※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。