

# 2月11日(水)建国記念の日

9:00-10:00 maya ストレッチングヨガ ★

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。



10:30-11:30 maya ピラティス ★★

ボディメイクに効果的なピラティスのポーズを取り入れ、バランスが整った美しい体を目指すクラスです。体の内側と外側の両方からアプローチしていきますので、ストレス解消や美肌効果も期待できます。

12:00-13:00 Mari アロマリラックスヨガ ★

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、アロマの香りと共に深いリラックス効果を得られるプログラムです。

13:00-14:00 温活タイム

14:30-15:30 MADOKA ボディメイクヨガ ★★

この腕、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。

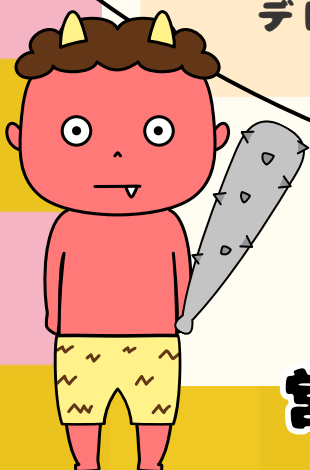
15:30-16:00 温活タイム

16:30-17:30 Saku ビギナーヨガ ★

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 行いながら、基本的な呼吸法や瞑想についても学ぶことができます。ヨガの本質的な魅力を知ることができます。

18:00-19:00 Saku デトックスヨガ ★★

体に溜まってしまった不要な物を取り除き、デトックス効果の高いポーズを取り入れているクラスです。冷え性やむくみ、肩こり・腰痛の改善に効果的です。



営業時間 8:30~19:30