

2月23日(月)天皇誕生日の日

9：00-10：00 MIKI 月礼拝 ★

月礼拝を中心に下半身の浮腫や冷え、ホルモンバランスを整えていきます。
腰痛や胃腸の動きの改善にも効果的なクラスです。

10：30-11：30 MIKI 全身すっきりリフレッシュヨガ ★★

太陽礼拝を中心に日々溜まった疲れやストレスを解消し、
心身を整えていきます！

12：00-13：00 AKIM アロマヒーリングヨガ ★

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。

13：30-14：30 AKIM フローヨガ ★★

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つ、リズムに合わせて体を動かす楽しさも味わえます。

15：00-16：00 Yuki アロママッサージヨガ ★

リンパマッサージとヨガのポーズを行い、
心と体のメンテナンスタイムに♪♪

16：30-17：30 Yuki ボディメイクピラティス ★★

ピラティスの呼吸、ワークで日頃使わないところへアプローチ！
しなやかな身体づくり、ボディラインを目指しませんか？

18：00-19：00 垣内多摩美 やさしいフラダンス ★

ゆるHOT

心地よいハワイアンミュージックに合わせて、
フラダンス楽しみましょう♪

はじめての方も、普通のヨガウェアで、気軽にご参加下さいませ。

営業時間 8：30～19：30