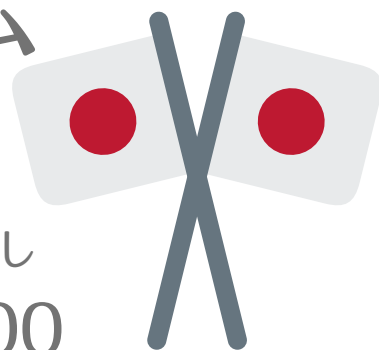


2月11日(水)建国記念日 祝日プログラム



- 時間外利用料 ¥1,980(税込)
- レッスン2本目 ¥1,980(税込)
- ※フラチナ会員様は追加料金無し

営業時間 8:30-19:00



9:00~10:00 朝のスッキリヨガ  Natsumi★

溶岩タイム 10:00~10:10

10:30~11:30 ツイスト祭り！
デトックスヨガ ume★★

溶岩タイム 11:30~11:40

12:00~13:00 美姿勢ヨガ Hiroko★


溶岩タイム 13:00~13:10

13:30~14:30 股関節ほぐしヨガ Hiroko★★

溶岩タイム 14:30~15:00

15:30~16:30 パワーヨガ 久美子★★★

溶岩タイム 16:30~16:40

17:00~18:00 星空のリラックス
フローヨガ  久美子★

溶岩タイム 18:00~18:15

2月11日(水)建国記念日 祝日プログラム

朝のスッキリヨガ★

ペパーミント×レモングラス

呼吸とともに、丁寧に動く朝ヨガ☆

身体を少しずつ目覚めさせ、

気持ちよく1日をスタートさせましょう

ツイスト祭り！デトックスヨガ★★

ツイストポーズをたっぷり行い、内臓を活発化させていきましょう。

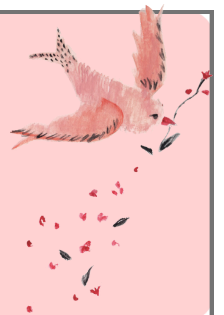
体に溜まった不要な物を取り除き不調の改善、リンパの巡りを
良くしていきましょう。

美姿勢ヨガ★

背骨の動きを引き出し、

姿勢の崩れや動きづらさを整えます。

日常が楽になる身体へ導くクラスです。



股関節ほぐしヨガ★★

股関節を主役に、流れるように動いていきます。

柔軟性に頼らず、股関節で支える身体の使い方を体感し、
チャレンジポーズへ導きます。

パワーヨガ★★★

運動量が多い「アシュタンガヴィンヤサヨガ」のスタイルを
アレンジしたパワーヨガは、アメリカを中心としたヨガブームの火付け
役ともいわれています。発汗量が多く、体を引き締めるだけでなく、
集中力や精神力を高めることもできるでしょう。

星空のリラックスフローヨガ★



座位や四つ這い、寝位を中心に深い呼吸に合わせて
ゆっくり流れるようにポーズを行い全身をほぐします。

心穏やかにリラックスした夜になりますように

