

夏本番！心もカラダもリフレッシュ

祝日プログラム

7/20(月)

Let's all have fun!

営業時間

8:30~19:00

時間外利用料 1,980円(税込) オプション利用不可

① 9:00~10:00



うだか

代謝アップヨガ



ゆるホット

体幹、股関節周りの大きな筋肉をしっかり使って体調管理がしやすい身体を目指すレッスン。むくみ軽減やストレス解消にも効果的。

② 10:30~11:30



うだか

上半身磨きヨガ



肩甲骨への意識、エクササイズで巻き肩や猫背等の上半身のお悩み改善。見た目の印象もスッキリして、肩凝りや頭痛緩和にも効果的なクラスです。

【11:30~11:45 温活タイム15分】

③ 12:15~13:15



REIKO

カラダスツキリヨガ



全身をバランスよくほぐしながら動き、心もカラダも軽やかに整えます。



アロマ

レモングラス
アロマ使用

【13:15~13:30 温活タイム15分】

④ 14:00~15:00



REIKO

やさしいデトックスヨガ



無理なく行うねじりやストレッチで、老廃物の排出をサポートします。



アロマ

レモングラス
アロマ使用

【15:00~15:15 温活タイム15分】

⑤ 15:45~16:45



大場 恵

リラックスヨガ



ゆったりとした呼吸とやさしいポーズで、心身の緊張をほぐしていきます。



キャンドル

⑥ 17:15~18:15



大場 恵

脂肪燃焼！

ダイエットヨガ



しっかり動いて発汗を促し、脂肪燃焼と引き締まったボディづくりを目指します。

カルド府中