

2月23日(月)天皇誕生日

営業時間 8:30~19:30

9:00-10:00 KAZUKO キャンドルヨガ ★

キャンドルの揺らぎを感じながらイメージワークをします。
想像力を膨らませ、心の縛りを取り除いてみませんか？



10:30-11:30 KAZUKO ベーシックヨガ ★★

基本のポーズと呼吸法をバランス良く行い、しっかり全身を動かしていくプログラムです。
動かし方、筋肉の伸ばし方など、ヨガの基本的な動きが中心に組み込まれていますので、
基本の確認をしたいときに受講する方が多いプログラムでもあります。

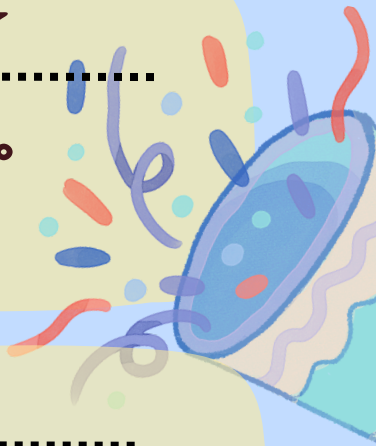
12:00-13:00 小林 アロマビューティーヨガ ★



呼吸、リンパ、骨盤、姿勢、アンチエイジング(若返り)など、
様々な角度から身体をケアし、女性らしくキレイになるヨガ。
血液やリンパを流し、艶やかで美しい肌、セルライト除去にも効果的なクラスです。

13:30-14:30 じゅんこ 全身すっきりフローヨガ ★★

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 CHIE プラネタリウムヨガ ★

夜空に輝く星を眺めながら、癒しの空間で
ゆったりヨガを楽しみます。

16:30-17:30 CHIE シェイプアップヨガ ★★★

バランスの良いボディラインづくりに効果的なヨガポーズを
行っていく、比較的アクティブなプログラムです。
全身を引き締めてメリハリあるボディスタイルを作っていきます

18:00-19:00 Momoka やさしいデトックスヨガ ★

デコルテや足の付け根、ひざ裏といったリンパの溜まりやすい部位にアプローチしながら、
ヨガのポーズによって気持ち良く滞りを解消し、不要なものが流れやすい状態へと導きます。

