

3月20日(金)春分の日

9:00-10:00 michiyo 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ます。

10:00-10:10 ~溶岩タイム~

10:30-11:30 michiyo ストレッチpilates ★~★★

筋肉をほぐす(ストレッチ)と同時に深層筋を鍛えて正しい姿勢へ導く(ピラティス)ことで、高い柔軟性、ケガ予防、姿勢改善効果をもたらします。呼吸を意識し、可動域を広げながら身体を安定させる動きが特徴です。

11:30-12:30 溶岩浴タイム

13:30-14:30 YOSHIE アロマ癒やしヨガ ★

アロマの香りに包まれながら、ゆっくりとポーズを行っていくクラスです。アロマの香りの効果で気持ちを落ち着かせたり、リフレッシュしたり深くリラックスしていきます。

14:30-14:40 ~溶岩タイム~

15:00-16:00 YOSHIE Bodymeikutoreninguyoga ★★

ヨガの呼吸法とポーズに筋力トレーニングの要素を取り入れ、インナーマッスル(体幹)を強化してしなやかで引き締まった身体を目指すプログラムです。ヒップアップ、バストアップ、姿勢改善など気になる部分へのアプローチに効果的です。

16:00-16:10 ~溶岩タイム~

16:30-17:30 CHIE ヴィンヤサフローヨガ ★★★

呼吸と動作を連動させて、流れるようにポーズをとっていきます。太陽礼拝(サンサルテーション)のポーズなどで構成される「パワーヨガ」よりも展開が速く、自然と集中力が高まるのもポイントです。

17:30-17:40 ~溶岩タイム~

18:00-19:00 CHIE ビギナーヨガ ★

ヨガの中でも一番強度が低く初めての方でも安心してご参加頂けます。基本的な呼吸法、ポーズをゆっくり丁寧にやっていくクラスです。