

4月29日(水)昭和の日

営業時間 8:30~19:30

9:00-10:00 MIWA コアトレヨガ ★★

インナーマッスルを動かすポーズを組み合わせながら、呼吸に合わせて心地良く体を動かしていきます。お腹周りの引き締めや姿勢改善、腰痛改善に効果的です。

10:30-11:30 ゆきこ リラックスヨガ ★

深い呼吸を繰り返してゆったりと体を動かしながら、心と体の声に耳を傾けます。日々の生活で溜まった身体の滞りやストレスを解消していくクラスです。

12:00-13:00 ゆきこ 肩こり・腰痛改善ヨガ ★★

普段デスクワークが続き肩凝りに悩まされている方、腰痛で悩まれている方にオススメです。遠赤外線の床暖房で温めながら肩こり・腰痛の原因となる部位を集中して動かすことによって血行が良くなり、肩、腰を楽にしていくプログラムです。

13:30-14:30 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。

15:00-16:00 CHIE ディープストレッチヨガ ★

筋肉・関節もほぐしながらストレッチしていき更にヨガの呼吸法で心のコントロールと精神面の安定を得られます。身体が硬い方も無理なく気持ちよく受けられるクラス。

16:30-17:30 masami ボディコンディショニングヨガ ★★

体調を総合的に整える事を目的としたプログラムです。体を動かし、緊張した筋肉を伸ばすポーズを中心にを行います。

プラネタリウム

18:00-19:00 masami 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付く時間を大切にしていましましょう。