

7/20(月)海の日祝日プログラム

9:00~10:00

キャンドルヨガ

KAZUKO

★

イメージワークをします。
想像力を膨らませて心の縛りを
取り除きます。

10:30~11:30

ベーシックヨガ

KAZUKO

★★

ユーロビートでリズムカルに
立ちポーズを
楽しみましょう♪

12:00~13:00

アロマビギナーヨガ

KAZUKO

★

ヨガの中でも一番強度が低く
基本的な呼吸法、ポーズを
ゆっくり丁寧に行っていく
クラスです。

13:30~14:30

リラックスヨガ

じゅんこ

★

ゆっくりとポーズを行っていく
クラスです。
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。

15:00~16:00

美姿勢ヨガ

じゅんこ

★★

骨盤・背骨・肩甲骨まわりの緊張
をほぐし身体のゆがみを
整えていくクラスです。

16:30~17:30

プラネタリウムヨガ

CHIE

★

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。

18:00~19:00

フローヨガ

CHIE

★★

ポーズを繋げて流れるように
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、
体を動かす楽しさも味わえます。

※デイトタイム会員様は1,980円でレッスンにご参加いただけます。

営業時間：8:30~19:30