

3月20日(金・祝)春分の日

特別プログラム

9:30~
10:30

ビューティーヨガ
★
harue IR

血液やリンパの流れを促進する効果に加え、ホルモンバランスの安定や美肌効果、たるみ解消など、様々な角度からのボディケアを目的としたプログラムです。初心者でも安心して受講することができます。

10:30~10:40 溶岩タイム

11:00~
12:00

美腸ヨガ
★★
harue IR

第二の脳ともいわれる"腸"。腸の動きを直接手の指先や手のひらで感じてみたり、ねじりや腹圧をかけるポーズと深い呼吸で、腸のぜん動運動にアプローチします。身体の内側に働きをかけながらきれいなウエストラインを目指しましょう。

12:00~12:10 溶岩タイム

14:00~
15:00

脱力ヨガ
★
うだか IR

身体力を抜くってむずかしい。このクラスでは様々なアプローチで力みを手放してみます。ゆれて揺らして、カんで、解いて。立位のアーサナはタダーサナだけ。肩凝りや手足の痺れ改善にも効果的なプログラムです。

15:00~15:10 溶岩タイム

15:30~
16:30

パワーヨガ
★★★
うだか IR

運動量が多い「アシュタンガヴィンヤサヨガ」のスタイルをアレンジしたパワーヨガは、アメリカを中心としたヨガブームの火付け役ともいわれています。発汗量が多く、体を引き締めるだけでなく、集中力や精神力を高めることもできるでしょう。

16:30~16:40 溶岩タイム

17:00~
18:00

やさしい
デトックスヨガ
★
高橋 万里子 IR

デコルテや脚の付け根、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。

18:00~18:30 溶岩タイム

営業時間 9:00~19:30