

3月20日(金)春分の日 祝日プログラム

- 時間外利用料 ¥1,980(税込)
 - レッスン2本目 ¥1,980(税込)
- ※フラチナ会員様は追加料金無し

営業時間 8:30-19:00

8:30~9:30

モーニングヨガ

ASUKA★

10:00~11:00

ボディメイクヨガ

ASUKA★★

12:00~13:00

呼吸が深まるリラックスヨガ

美鈴★★

16:00~17:00

ゆるゆる股関節ほぐしヨガ

くるみ★★

17:30~18:30

全身すっきり！
アロマビューティーヨガ



くるみ★

3月20日(金)春分の日 祝日プログラム

モーニングヨガ★

朝イチの固まった体を優しくほぐし、
ストレッチをしながら体を動かしていきます。
1日を前向きで清々しい気持ちで過ごせるような
ヨガの時間を過ごしましょう！



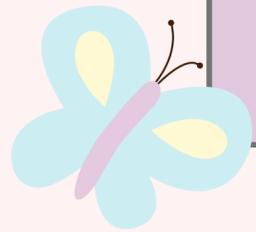
ボディメイクヨガ★★

二の腕、脚、ヒップ、お腹周りといった気になる
パーツに働きかけるポーズを盛り込んでいます。
痩せることだけでなく、美しい体づくりを目指すヨガです。



呼吸が深まるリラックスヨガ★

呼吸に意識を向け、ゆったりと身体をほぐすリラックスヨガ。
ポーズの完成よりも、今の呼吸を感じることを大切にします。
心と身体を静かに整えたい方におすすめのクラスです。



ゆるゆる股関節ほぐしヨガ★★

開脚のポーズを多く取り入れ、股関節のこわばりをゆるめていく
レッスンです。身体が硬いから不安……という方でも大丈夫！
軽減法もあわせて紹介していきます。ご自身にあったストレッチで
股関節周辺の筋肉の柔軟性を高め、しなやかな身体を目指しましょう。



全身すっきり！アロマビューティーヨガ★

ツボ押しとマッサージを中心に、ゆったりとしたペースで
全身をほぐしていくプログラムです。むくみや疲れの軽減に効果的な
マッサージを多く取り入れていきます！

寒暖差の激しいこの時期、ぜひゆったり癒されてくださいね♪



アロマ：ラベンダー×ローズマリー×グレープフルーツ