

11日(水) 建国記念の日
プログラム

9:30~10:15

胸を開く優しいフローヨガ★
TOMOKO IR

10:15~10:25 溶岩タイム

10:45~11:45

月ヨガスペシャル★★
TOMOKO IR

11:45~12:00 アロマ溶岩タイム

12:30~13:30

ベーシックヨガ★★
Riho IR

13:30~13:40 溶岩タイム

14:00~14:45

リラックスヨガ★
Kumi IR

14:45~14:55 溶岩タイム

15:15~16:15
シェイプアップヨガ★★★
Kumi IR

16:15~17:30 溶岩タイム

18:00~19:00

バレックス★
TAEKO IR

【バレックス】床の上でストレッチや呼吸をベースに身体のコンディションを整えるメソッドでバレエとリラックスを組み合わせたクラスです。

【胸を開く優しいフローヨガ】2/11 (水)

短時間で全身をタップリ解し、最後は胸を開く事で、姿勢が美しくなることを感じていただけます♡

【月ヨガスペシャル】2/11 (水)

下弦の月→新月は、『解毒・浄化・発汗』の時期。何か不要なものを出したいときは、この時期を上手に活用することで、デトックス効果を高めていきましょう。

23日(月) 天皇誕生日
プログラム

9:30~10:15

アロマストレッ칭
ヨガ★ Shige IR

10:15~10:25 溶岩タイム

10:45~11:45

フローヨガ★★
Shige IR

11:45~13:00 溶岩タイム

13:30~14:30

ボディメイクヨガ★★
相田 千也子 IR

14:30~14:40 溶岩タイム

15:00~15:45

やさしいデトックスヨガ★
相田 千也子 IR

15:45~16:10 溶岩タイム

16:30~17:30

ヨガニードラ★
Kumi IR

17:30~17:40 溶岩タイム

18:00~19:00

パワーヨガ★★★
Kumi IR

19:00~19:10 溶岩タイム

営業時間 9:00~20:00