

11日(水) 建国記念の日
プログラム

23日(月) 天皇誕生日
プログラム

9:30~10:15

胸を開く優しいフローヨガ★
TOMOKO IR

9:30~10:15

アロマストレッチング
ヨガ★ Shige IR

10:15~10:25 溶岩タイム

10:15~10:25 溶岩タイム

10:45~11:45

月ヨガスペシャル★★
TOMOKO IR

10:45~11:45

フローヨガ★★
Shige IR

11:45~12:00 アロマ溶岩タイム

11:45~13:00 溶岩タイム

12:30~13:30

ベーシックヨガ★★
Riho IR

13:30~14:30

ボディメイクヨガ★★
相田 千也子 IR

13:30~13:40 溶岩タイム

14:30~14:40 溶岩タイム

14:00~14:45

リラックスヨガ★
Kumi IR

15:00~15:45

やさしいデトックスヨガ★
相田 千也子 IR

14:45~14:55 溶岩タイム

15:45~16:10 溶岩タイム

15:15~16:15

シェイプアップヨガ★★★
Kumi IR

16:30~17:30

ヨガニードラ★
Kumi IR

16:15~17:30 溶岩タイム

17:30~17:40 溶岩タイム

18:00~19:00

バレックス★
TAEKO IR

18:00~19:00

パワーヨガ★★★
Kumi 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ニング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。

19:00~19:10 溶岩タイム

営業時間 9:00~20:00

【胸を開く優しいフローヨガ】2/11(水)

短時間で全身をタプリー解し、最後は胸を開く事で、姿勢が美しくなる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。