



9 : 30 ~ 10 : 15 アロマストレッチングヨガ ★

Shige IR

ストレッチ効果の高いポーズを用いて、じっくり筋肉を伸ばします。  
筋肉の緊張を和らげ、血行を良くすることで、疲れやだるさを改善する効果が期待できます。

10 : 15 ~ 10 : 25 溶岩タイム 10分間

10 : 45 ~ 11 : 45 フローヨガ ★★

Shige IR

ポーズからポーズをを流れるように行い、リズム合わせて体を動かす楽しさを味わえるクラス。  
全身のリンパや血流の流れを活性化します。

11 : 45 ~ 13 : 00 溶岩タイム 75分間

13 : 30 ~ 14 : 30 肩こり・腰痛改善ヨガ ★★

佐々木 茜 IR

肩こりや腰痛の原因となる部分を動かすポーズで、アプローチしていきます。  
デスクワークやパソコン作業が多い方にお勧めなクラスです。

14 : 30 ~ 14 : 40 溶岩タイム 10分間

15 : 00 ~ 15 : 45 やさしいデトックスヨガ ★

佐々木 茜 IR

デコルテや足の付け根、膝裏といったリンパの流れに関わる部分にアプローチしながら、  
滞りを解消し、老廃物が流れやすい状態へと導きます。

15 : 45 ~ 16 : 10 溶岩タイム 25分間

16 : 30 ~ 17 : 30 ウーマンライフヨガ ★★

Kumi IR

ヨガを通して、自身の身体や心の理解を深め、自分自身の身体を尊重し、  
人生を輝かせること目的に行うクラス。女性の方へおススメのクラスです！

17 : 30 ~ 17 : 40 溶岩タイム 10分間

18 : 00 ~ 19 : 00 ヨガニードラ ★

Kumi IR

ヨガニードラは、たくさんの情報刺激を受けながら生きている私たちにとって、とても有効な、瞑想の  
時間です。体だけでなく、精神や感情などにも作用し、リラクゼーションへと導いてくれます。

19 : 00 ~ 19 : 10 溶岩タイム 10分間

営業時間 9 : 00 ~ 20 : 00