

営業時間 9:00~20:00

10/12

(月祝) スポーツの日

ShigelR

9:30~

10:15

アロマストレッチングヨガ★

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。

溶岩タイム10:15~10:25 10分間

ShigelR

10:45~

11:45

フローヨガ★★

ポーズからポーズを流れるように行い、リズムに合わせて身体を動かす
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。

溶岩タイム11:45~13:00 75分間

佐々木茜IR

13:30~

14:30

肩こり腰痛改善ヨガ★★

肩凝り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。

溶岩タイム14:30~14:40 10分間

佐々木茜IR

15:00~

15:45

やさしいデトックスヨガ★

デコルテや脚の付け根、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。

溶岩タイム15:45~16:10 25分間

KumilR

16:30~

17:30

ヨガニードラ★

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。

溶岩タイム17:30~17:40 10分間

KumilR

18:00~

19:00

ウーマンライフヨガ★★

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を目的に行うクラス。女性の方へおススメのクラスです!

溶岩タイム19:00~19:10 10分間