11/3 (火) 文化の日

営業時間　8:30～20:00

9:30~10:30
EIKAIR

至福のひととき🍀新横浜ヨガ★

立ちポーズなし、日常ではなかなか
味わえない「力が抜ける心地よさ」を、
新横浜からお届け

溶岩10:30~10:40

11:00~12:00
EIKAIR

爆汗！爽快！新横浜ヨガ★★

「今日はしっかり動きたい！」そんな日にぴったり。
気持ちよく汗をかいて、爽快な時間を新横浜からお届け

溶岩12:00~13:00

13:30~14:30
築地サヤカIR

基本のハタヨガ★

アーサナや呼吸法を通して、ヨガの基本原理を学び、
実践するクラスです。身体の動き、呼吸、意識の働きを丁寧に観察しながら、
それぞれのつながりを探究していきます。初心者から経験者まで、
基本に立ち返りながらヨガへの理解を深めていくことができます。

溶岩14:30~14:40

15:00~16:00
築地サヤカIR

コアトレヨガ★★

インナーマッスルを動かすポーズを組み合わせながら、
呼吸に合わせて心地良く体を動かしていきます。
お腹周りの引き締めや姿勢改善、腰痛改善に効果的です。

溶岩16:00~16:10

16:30~17:30
AyumiIR

寝たまま出来るリラックスヨガ★

仰向けとうつ伏せのポーズだけを集めました！
・起き上がれないくらい疲れてる
・今日はゆっくりしたいな
そんな日にオススメのポーズ達です♡一緒にゴロゴロしませんか？笑

溶岩17:30~17:40

18:00~19:00
TAEKOIR

HIIT YOGA★★★

音楽に乗りながら、ヨガやピラティス、筋トレなどの動きを
20秒動いて10秒お休みを1繰り返します。脂肪燃焼効果、
引き締め効果大のレッスンです。

溶岩19:00~19:10