11/23(月)

勤労感謝の日
営業時間　9：00～20：00

9:30~10:15 アロマストレッチングヨガ★

shigeIR

ストレッチ効果の高いポーズを用いて、じっくり筋肉を
伸ばしていきます。筋肉の緊張をやわらげ血行を良くすることで、
疲れやカラダのだるさを改善する効果が期待できます。

溶岩10:15~10:25

10:45~11:45 フローヨガ★★

shigeIR

ポーズからポーズへの動きが流れるように進むプログラムです。
全身の血液やリンパの循環を自然と活性化させつつ、
リズムに合わせて体を動かす楽しさも味わえます。

溶岩11:45~13:00

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位を集中的に動かしていきます。
パソコン作業などのデスクワークが多い方にお勧めなクラスです。

溶岩14:30~14:40

15:00~15:45 やさしいデトックスヨガ★

佐々木茜IR

デコルテや脚の付け根、ひざ裏といったリンパの溜まりやすい部位に
アプローチしながら、ヨガのポーズによって気持ち良く滞りを
解消し、不要なものが流れやすい状態へと導きます。

溶岩15:45~16:10

16:30~17:30 ヨガニドラー★

KumiIR

ヨガニドラ―は、眠りと目覚めの間のようなリラックス状態を
目指すヨガです。心と身体をゆっくり休めて、
日々の疲れや緊張を手放していきましょう。

溶岩17:30~17:40

18:00~19:00 パワーヨガ★★★

KumiIR

運動量が多い「アシュタンガヴィンヤサヨガ」のスタイルをアレンジ
したものです。発汗量が多く、体を引き締めるだけでなく、
集中力や精神力を高めることもできます!

溶岩19:00~19:10