

2月11日(水) 特別プログラム

営業時間 8:30-20:00

9:00~10:00

ビューティヨガ -胸を伸ばす&開く- ★

Shige

いつものレッスン内容にプラスα！暦の上では春というものの寒さは続きます。

そのため背中が丸くなりがちの解消として後屈=バックベンドの練習をしてみましょう。

10:30~11:30

ボディメイクヨガ ★★

Shige

二の腕、脚、ヒップ、お腹周りといった気になる体のパートに働きかけるポーズを盛り込んでいます。

痩せることだけではなく、美しい体作りを目指すヨガです。

13:00~14:00

リフレッシュヨガ ★★

mayu

日常生活で溜まりがちな体の疲れや緊張をヨガの動きでほぐし、ストレスの軽減を促すプログラムです。

心地良く体を動かすことで、心身を気分一新させ、体の疲労回復を実感することができるでしょう。

14:45~15:45

アロマリラックスヨガ ★ ~ラベンダーベルガモットの香り~

mayu

体と心の力を緩める流れで、睡眠の質が向上の効果を期待し、

お家でも気軽に行っていただけるような動きを取り入れていきます。

気軽なご参加お待ちしております☆

16:30~17:30

プラネタリウムストレッチングヨガ ★

Mari

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。

星空を眺めながら、リラックスしてお楽しみいただけます♪

18:00~19:00

姿勢改善ヨガ ~後ろ姿美人編~ ★★

村田 安希子

背中や二の腕、ヒップにフォーカスし、後ろ姿も美しさを保ちましょう！