

2月23日(月) 特別プログラム

営業時間 8：30－20：00

9：00～10：00

初春の養生ヨガ ★

YUKIE

首・肩・背中など、冬の間に固まりやすい部分をゆっくり動かしながらほぐしていきます。

春に関わる経絡が通る体側を優しく伸ばすポーズを通して内側の巡りを整えていきます。

冬から春へ、季節の変わり目を穏やかに過ごすための優しい養生クラスです。

10：30～11：30

身体ポカポカ フローヨガ ★★

YUKIE

寒さ極まる時期。大きな筋肉(脚、お尻、背中)を使い血流を促進して内側から熱を生み出します。

太陽礼拝、戦士のポーズ、ねじりポーズなど呼吸と共にリズミカルに動き、

内側から体温を上げて冷え改善を目指しましょう！

13：00～14：00

ストレッチングヨガ ★ 代行レッスン

YUKIE

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。

14：45～15：45

デトックスフローヨガ ★★

MIHO

太陽礼拝をペースに全身をしっかりと動かしてからだをすっきりさせていきます。

たくさん動いて心も体もデトックスしましょう。

16：30～17：30

アロマリラックスヨガ ★ ~ビーナスブレンドの香り~

Mayu

家事や育児、仕事での人間関係など、ストレスが溜まりやすい現代において、心を穏やかにする呼吸法と
ポーズを身に付け、深いリラックス効果を得られるプログラムです。

ビーナスブレンド(イランイラン・オレンジ・グレープフルーツ・パチュリ)の香りをお楽しみいただけます♪

18：00～19：00

やさしいパワーヨガ ★★ 代行レッスン

Mayu

太陽礼拝の基本を中心にパワーヨガの楽しみ方を紹介するクラス。「パワーヨガについていけるか不安」
「初心者のヨガから少し発展したい」「パワーヨガを体験してみたい」という方におすすめです。