

3月20日(金) 特別プログラム

営業時間 8:30-20:00

有料レッスン！！

9:30~10:45

ホイールヨガ ★★

IZUMI

先着30名！！★予約制★

会員様：1,100円(税込) 時間外利用特別価格：500円(税込)

ヨガホイールを使って動いていきます。

ポーズの補助になる道具なので通常では苦手なポーズ（特に後屈系）が深まったり、肩こりや腰痛などの体質改善にも繋がります。

重心の正しいかけ方をホイールを通して学ぶことが出来るので、マットの上での普段のポーズも正しいアライメントを取るための学びにもなります。ホイールを使って、体幹を強化するポーズにも楽しくチャレンジしていきましょう！

13:00~14:00

春を迎えるやさしいリセットヨガ ★

Harumi

冬のこわばりをほどこき、春に向けて心と身体をやさしく目覚めさせるレッスンです。

呼吸を大切にしながら…ゆっくりとシンプルな動きを中心に行います。

ヨガ初心者の方、身体が硬いと感じている方々にも安心してご参加いただけます。

14:45~15:45

春のエネルギーを巡らせるアナトミックフローヨガ ★★

Harumi

春分は「陰から陽へ」エネルギーが大きく切り替わる節目。

ダイナミックなフローと解剖学的アプローチを組み合わせ、冬の停滞を取り去り、内側より動くことのできる身体を作ります。春に向けてエネルギーを高めたい方。

集中力と達成感を味わいたい方にぴったりです。

16:30~17:30

アロマリラックスヨガ ★ ~柑橘ペパーミントの香り~

Akari

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。

スッキリとした柑橘ペパーミントの香りをお楽しみいただけます♪

18:00~19:00

アーユルヴェーダヨガ ★★ ~冬から春へ~

Akari

アーユルヴェーダ【インドの伝承医学のアプローチ】

インドの伝承医学に基づいて、肉体と精神の調和を図り、自然治癒力を高めていきましょう！