

4月29日(水) 特別プログラム

営業時間 8:30-20:00

9:00~10:00

ビューティーヨガ ★

Shige

ホットヨガによる血液やリンパの流れを促進する効果に加え、ホルモンバランスの安定や美肌効果、たるみ解消など、さまざまな角度からのボディケアを目的としたプログラムです。
難度は低めに設定していますので、初心者でも安心して受講する事ができます。

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ツ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 ★★

hiro

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事で、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。

16:30~17:30

アロマストレッチヨガ ~骨盤整える~ ★

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。
ラベンダーミントの香りをお楽しみいただけます♪

18:00~19:00

ビューティヨガ ★ 代行レッスン

Mari

ホットヨガによる血液やリンパの流れを促進する効果に加え、ホルモンバランスの安定や美肌効果、たるみ解消など、さまざまな角度からのボディケアを目的としたプログラムです。
難度は低めに設定していますので、初心者でも安心して受講する事ができます。