

7月20日(月) 特別プログラム

営業時間 8:30 - 20:00

9:00~10:00

涼を養う静かなヨガ ★

YUKIE

一つのポーズにじっくりと留まり、筋肉を弛緩させながら行う静的・受動的なストレッチ、陰ヨガを取り入れたクラスです。大腿部や股関節まわりを刺激し、胃や消化器系に関わる経絡にアプローチ。真夏の消化力を整え、静かなクールダウンの時間を共に過ごしましょう。

10:30~11:30

パワーフローヨガ ★★

YUKIE

呼吸を連動させてポーズを次々と繋げていくダイナミックなフローヨガ。身体を積極的に動かすことで、心身リフレッシュ！暑い夏を元気に乗り切りましょう！

13:00~14:00

ボディメンテナンスヨガ ★

MIHO

セルフマッサージ、ちょこっと体幹トレーニングを行い、最後は軽減の太陽礼拝で背骨を整えます。疲れたらお休みしながら強くしなやかボディを目指します。

14:45~15:45

太陽礼拝×筋トレ ★★

MIHO

太陽礼拝の間に筋トレとヨガのポーズを組み合わせながら全身バランス良く動かします。ダイエットしたい方や、たくさん動きたい方におすすめです。

16:30~17:30

アロマビューティーヨガ ★

Mayu

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ことができます。ビーンズブレンド(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

股関節ほぐしヨガ ★★

MAMIE

『ほぐす、伸ばす、鍛える』の3つの柱で股関節を動かしやすくしていきましょう！前屈や開脚がなかなか深まらない方にオススメです。

CALDO相模大野