

9月21日(月) 特別プログラム

営業時間 8:30-20:00

9:00~10:00

秋のインヨガ ★

YUKIE

秋の肺系の経絡へアプローチ。一つのポーズに2~5分間留まる陰ヨガ特有の身体の柔軟性から呼吸のしやすい体に導いていきます。

10:30~11:30

自律神経のバランスを整えるフローヨガ ★★

YUKIE

フローの流れに沿って呼吸と動きをしっかりと連動させながら動いていきます。
後半には立ちポーズも取り入れ、自律神経のバランスを整えていきます。

13:00~14:00

巡りを整える秋ヨガ ★

MIHO

胸を開くポーズや、股関節をほぐしながら夏の疲れをリセットします。

14:45~15:45

めぐりアップフローヨガ ★★

MIHO

太陽礼拝の中にポーズを繋ぎ合わせ全身を動かしながら、血液やリンパの流れをよくしていきます。

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。
エアリーブレンド(ピンクグレープフルーツ・ローズマリー・ゼラニウム・ミント・フェンネルスイート)の香りをお楽しみいただけます♪

18:00~19:00

おやすみ月礼拝 ★★ プラネタリウム使用

MAMIE

睡眠の質が乱れやすい時期。

股関節や骨盤周りを動かす月礼拝は、リラックススイッチを入れるのにオススメです。
程よく動いた後は、プラネタリウムとともに、心地よいシャバーサナを行いましょう。

CALDO相模大野