

9月22日(火) 特別プログラム

営業時間 8:30-20:00

9:00~10:00

骨盤コンディショニングヨガ ★★

chihiro

骨盤の歪みを整え、骨盤周辺の不調を改善する事を目的とするプログラムです。
骨盤や股関節周りの筋肉を動かすポーズを中心に構成しており、
体の芯から歪みにくい体づくりを目指します。

10:30~11:30

アロマ陰ヨガ ★

chihiro

人々の体と精神の深部に働きかけるヨガです。陰陽のバランスを調整しリラックス効果が高いため、
筋力強化や美容目的など、運動量の多い「陽」のヨガを行っている方にもおすすめです。
オレンジの香りをお楽しみください♪

13:00~14:00

ビューティーヨガ ★ ～スペシャル編～

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。
頭皮と顔のマッサージを加えた、スペシャルバージョンのレッスンをお楽しみください♪

14:45~15:45

月礼拝ヨガ ★★ プラネタリウム使用

Asami

2026年の中秋の名月は9月25日です。
月の綺麗に見える時期に、月礼拝で身体の内側から浄化していきましょう。

16:30~17:30

ヴィンヤサフローヨガ ★★★★★

Fujio

呼吸と動作を連動させて、流れるようにポーズをとっていきます。太陽礼拝のポーズなどで構成される
「パワーヨガ」よりも展開が速く、自然と集中力が高まるのもポイントです。

18:00~19:00

アロマリラックスヨガ ★

Fujio

秋の夜長「五感」を満たして心からリラックスする時間を楽しむクラスです。
ホーリーフの香りの中でレッスンを行います♪