

9月23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 ★ ～腸活編～

Shige

夏の疲れを腸から整えるヨガ
内臓機能にアプローチしたお腹のマッサージをポーズと一緒に取組めます。

10:30~11:30

フローヨガ ★★

Shige

ポーズからポーズへの動きが流れるように進むプログラムです。
全身の血液やリンパの循環を自然と活性化させつつ、リズムに合わせて体を動かす楽しさも味わえます。
一つひとつのポーズにじっくりと取り組むというより、
流れるような動きを繰り返しながらポーズをとっていくレッスンです。

13:00~14:00

美尻美脚ヨガ ★★

Mari

足裏の意識から始まり、土台を安定させポーズをとっていきます。
体幹も使ってたくさん汗をかきましょう！！

14:45~15:45

アロマビューティーヨガ ★

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。
柑橘ブレンドの香りをお楽しみください♪

16:30~17:30

ディープリラックスヨガ ★ ～プラネタリウム使用～

Mari

深い呼吸を感じながら自律神経を整え、夏の疲れをとっていきましょう！
プラネタリウムの星空を眺めながら、リラックスしてご参加いただけます☆シ

18:00~19:00

やさしいフローヨガ ★

IZUMI

少ないポーズ数をゆっくり流れるように動いていきます。
運動に自信が無い方やヨガを始めたばかりの方でも安心してご参加いただけます。