

10月12日(月) 特別プログラム

営業時間 8:30-20:00

9:00~10:00

ディープストレッチヨガ ★

YUKIE

夏の疲れが残り、心身がゆるみやすい秋。そんな季節こそ、深い呼吸と1つのポーズを時間をかけて行い、こわばりをゆるめて全身の巡りを整えます。

10:30~11:30

ボディメイクフローヨガ ★★

YUKIE

お腹や太もも、二の腕など、気になる部分にしっかりアプローチしボディラインを整えていきます。呼吸に合わせて全身をバランスよく動かし、動きの中でも、筋肉を意識して使うことで、引き締め効果が期待できます。

13:00~14:00

リンパヨガ ★

MIHO

セルフマッサージを行います、ヨガのポーズで肩甲骨や股関節をほぐし全身の血液やリンパの流れを促進します。

14:45~15:45

代謝アップフローヨガ ★★

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、代謝を上げ体の巡りをよくします。

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。華やかなフラワーブーケ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

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。