11月23日(月) 特別プログラム

営業時間　8：30－20：00

9：00～10：00
ストレッチングヨガ ★
YUKIE

ストレッチ効果の高いポーズを用いて、じっくり筋肉を伸ばしていきます。
筋肉の緊張をやわらげ血行を良くすることで、疲れやカラダのだるさを改善する効果が期待できます。

10：30～11：30
パワーヨガ～体幹強化～ ★★
YUKIE

前半はウォーミングアップで体をほぐし、無理なくステップを踏んで練習できる構成になっています。
呼吸を大切にパワフルなポーズにチャレンジしていきます！

13：00～14：00
巡りアップヨガ ★
MIHO

胸を開くポーズや、股関節をほぐしながら体の巡りをよくします。

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、代謝をあげます。
たくさん動きたい方や体を引き締め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 ★
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。
柑橘ブレンド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。

CALDO相模大野