

SPECIAL PROGRAM 1

1/12(MON)

①9:00~10:00

体液循環フローヨガ

ORI★

体液とは、血液、リンパ液、細胞組織液等の総称です。
ゆったりですが、体勢が大きく変わっていきますので、
フローの最中はほんのり息があがるかもしれません。
レッスン後の爽快感をお楽しみに!!

④14:15~15:15

SHAPE UP YOGATES

mimi★★★

年末年始で溜め込んだ体を、しっかり動かして引き締めていきます。
ヨガとピラティスの動きを組み合わせながら、
美しいボディラインを作っていきましょう

②10:45~11:45

姿勢改善ヨガ

sawa★★

ヨガのポーズを通じて体をほぐし、
美しい姿勢を維持するために必要な筋肉に刺激を与えることで、
正しい姿勢へと導くプログラムです。

⑤16:00~17:00

温活ヨガ

MASAMI★

体幹を使い、下半身動かすことで全身の血流を巡らせて行きます。
寒さから来る身体の縮こまり、血流低下を改善し
身体を内側から温めていきましょう。

③12:30~13:30

アロマビューティーヨガ

mimi★

アロマの良い香りの中、深い呼吸とポーズによって、
ホルモンバランスを整え、心身のリラックス&デトックス効果を促します🌿
新しい年、美しいボディラインや美肌も目指していきましょう♡

⑥17:45~18:45

リセット&デトックスヨガ

MASAMI★★

身体をねじり、整えることで消化器系を活性化。
年末年始で乱れたリズムを調整していきます。

セラニウム
オレンジ



【デイトタイム会員様】時間外利用料1,980円でご利用いただけます。
【マンスリー4会員様】今月のご利用が5回目以降の場合、1,980円でご利用いただけます。
※整理券はレッスン30分前~5分前までの配布となります。
※溶岩タイムはレッスン後15分間ございます。

