

Special Program

2/11(wed)

①9:00~10:00

温活ヨガ★★

江角まゆ

身体を芯から温めるポーズを中心に、
肩甲骨を動かしお腹を刺激、
下半身を温めることで
巡りを改善していきます。

②10:45~11:45

アシュタンガヨガビギナー★★★★

satomi

太陽礼拝から始まるハーフプライマリーの
一部を順番に、身体の使い方の注意点を
お伝えしながら進めていきます。
動く瞑想と言われるアシュタンガヨガを
体験してみてください。

③12:30~13:30  キャンドル使用

キャンドルリラックスヨガ★

Maki

キャンドルのゆらぎの中で深い呼吸と共に
ゆったりとカラダをほぐします。
心と体を癒やす
時間にしてください。

④14:15~15:15

排出力を高める！
アロマデトックスヨガ★★

Maki

ねじりのポーズを多く取り入れ、
お腹や背中、股関節周りを
丁寧に動かしていきます。
老廃物を排出しやすい身体づくりを
していきましょう。

ゼラニウム
ラベンダー

⑤16:00~17:00

姿勢改善ピラティス★★

sawa

背骨を正しい位置にする筋肉を強化し、
左右のバランスを整えます。
猫背改善したい方にオススメです。

⑥17:45~18:45

ラージャヨガ★

ORI

非常にシンプルで、伝統的なヨーガです。
少し地味に感じられるかもしれません。
瞑想やプラーナヤーマ(呼吸法)、
ベーシックなアーサナを実践していきます。
最後にほんの少しヨガ哲学も。
原点に立ち返りたい方は是非!!

【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。