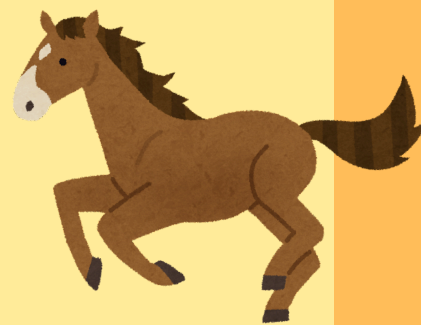




1月12日（月・祝）



10:00～11:00 アシュタンガビギナー★★★
Tomoko IR ※溶岩タイム～11:10

11:30～12:30 ビューティーヨガ ★
Tomoko IR ※溶岩タイム～12:40

13:00～14:00 チャレンジ太陽礼拝54回 ★★
伊東 尚美 IR ※溶岩タイム～14:10

14:30～15:30 アロマストレッチングヨガ ★
伊東 尚美 IR ラベンダー×グレープフルーツ
※溶岩タイム～15:40

16:00～16:45 リフレッシュフローヨガ ★★
Ryoko IR ※溶岩タイム～16:55

17:15～18:15 おやすみ前のリラックスヨガ ★
貴子 IR

クラス紹介

10:00～11:00

ポーズをとる順番や視点の位置も決められているため、自然と集中力が高まり、心を落ち着かせたりストレスを軽減したりする効果が期待できます。また、他のヨガに比べて運動量が多いため、血行を促進し、脂肪燃焼や筋力・代謝のアップといったダイエット効果も期待できます。

11:30～12:30

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。

13:00～14:00

年明け心身共にすっきりしませんか？
コンプリートではなく楽しみましょう！

14:30～15:30

年仕事始めからまだ慣れていない身体を
気持ちよく伸ばしていきましょう。

16:00～16:45

身体を柔らかくしなやかに動かす意識と呼吸を組み合わせ
全身の滞りを解消していきます。
年末年始が過ぎ、準備や片付けなどで忙しく過ごした日常で溜まった疲れや緊張
を一緒に手放しましょう！

17:15～18:15

今日一日のがんばりを優しいヨガの動きで締めくくります。
立ちポーズは行わず、ゆっくり動いて緊張を解き、質の良い睡眠へ導きます。