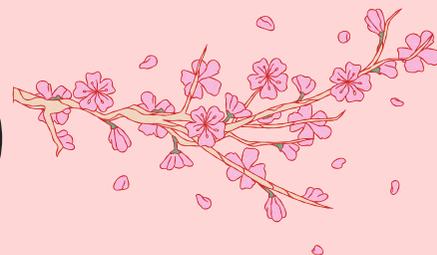




3月20日 (金・祝)



10:00~11:00 **ベーシックヨガ★★**
AYAME IR ※溶岩タイム~11:10

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

13:00~14:00 **股関節メンテナンスヨガ★★**
tomomi IR ※溶岩タイム~14:10

14:30~15:30 **背中・肩周りすっきりヨガ★**
ユカリ IR ※溶岩タイム~15:40

16:00~16:45 **マインドフルネスヨガ★★**
Ryoko IR ※溶岩タイム~16:55

17:15~18:15 **キャンドルリラックスヨガ★**
菜穂 IR



レッスンは紹介



10:00～11:00

基本の呼吸法とアーサナで心とカラダを整えます。

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おり、初心者でも安心して受講することができます。

13:00～14:00

日常生活に深く関わる股関節まわりを、しっかり動かしながら可動域を広げていきます。こわばりをほぐし、筋肉を目覚めさせ、姿勢の改善や動きやすくなやかな身体を目指していきましょう♪

14:30～15:30

凝り固まりやすい背中・肩周りをヨガのポーズで丁寧に動かし、すっきりさせましょう！
姿勢改善、気分を前向きにしてくれる効果も期待できます。

16:00～16:45

呼吸や身体感覚とのつながりを大切にし、“外側の形”よりも内側の形を整えることを目的としています。
ポーズは、静止した中で細やかな感覚を観察し、流れるような動きの中で「落ち着き」や「静けさ」を見出し穏やかで心地の良い時間を過ごしましょう。

17:15～18:15

忙しい毎日の中に、ほっと一息つく時間をつきませんか？
キャンドルのやさしい光に癒される心地よさを味わってくださいね。