

9/21（月・祝）敬老の日

営業時間

9：30～19：00

10:00～11:00

アシュタンガ

ビギナーヨガ★★★

TomokoIR

溶岩タイム 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・

11:00～10:10

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

やさしいピラティス

& ハーフローラー★

TomokoIR

溶岩タイム ピラティス特有の呼吸法や、基礎の動きを確認しながら動いていきます。

12:30～12:40

初めての方、年齢や性別、運動の得意・不得意を問わずに参加できる
レッスン内容です。

13:00～14:00

美姿勢ヨガ★★

伊東 尚美IR

溶岩タイム

14:00～14:10

若さは姿勢から！美しく疲れにくい姿勢を目指しましょう。

14:30～15:30

秋に向けて

溶岩タイム

アロマビューティーヨガ★

伊東 尚美IR

15:30～15:40

少しずつ変化する季節に先回りして内側から備えていきましょう。

16:00～16:45

溶岩タイム

アロマストレッチングヨガ

★AyumiIR

16:45～16:55

太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、疲れやカラダのたるさを
改善する効果が期待できます。

17:15～18:15

コアトレヨガ ★★

AyumiIR

インナーマッスルを動かすポーズを組み合わせながら、
呼吸に合わせて心地良く体を動かしていきます。

お腹周りの引き締めや姿勢改善、腰痛改善に効果的です。

