11/23（月・祝）勤労感謝の日

営業時間
9：30～19：00

アシュタンガ

10:00～11:00　ビギナーヨガ★★★　TomokoIR

溶岩タイム
11:00～11:10

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。

やさしいピラティス＆ハーフローラー★

11:30～12:30　TomokoIR

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。
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。

溶岩タイム
12:30～12:40

お腹周りすっきりヨガ★★

13:00～14:00

食欲の秋、たっぷり動いてすっきりしましょう！

溶岩タイム
14:00～14:10

伊東 尚美IR

アロマストレッチングヨガ★

14:30～15:30

運動の秋、しっかり動けるように整えましょう。

溶岩タイム
15:30～15:40

伊東 尚美IR

陰ヨガ45　★

16:00～16:45

ひとつのポーズを程良くホールドし、心身を脱力させるヨガです。
ゆったりとヨガの効果を感じたい方や疲れを取りたい方におすすめです。

溶岩タイム
16:45～16:55

貴子IR

アロマデトックスヨガ★★

17:15～18:15

体に溜まってしまった不要な物を取り除き、デトックス効果の高いポーズを取り入れているプログラムです。
滞っていた物が体外に排出されることで体のむくみが解消され、血液やリンパの循環が良くなり、冷え性や肩こり・腰痛といった不調の改善、肌の新陳代謝などを促す働きを高めていきます。

AyumiIR