11/3（火・祝）文化の日

営業時間
9：30～19：00

10:00～11:00 モーニングフローヨガ★

tomomiIR

溶岩タイム
11:00～11:10

朝の呼吸のリズムに乗せ身体を気持ちよく動かし、
今日を心地よく過ごすための時間を
心と身体を整えて軽やかな1日のスタートをきりましょう♪

11:30～12:30 ビギナーフロー ピラティス★★

SatoeriIR

溶岩タイム
12:30～12:40

身体の各部位のつながりを感じ、全体が調和していくでフローを行います。
インナーマッスルや骨を動かす感覚がより一層体感出来るクラスです。

13:00～14:00 肩こり解消ヨガ★

ユカリIR

溶岩タイム
14:00～14:10

疲れが溜まりやすい肩周りをヨガのポーズでほぐし、
肩こりをすっきり解消させましょう。

14:30～15:30 骨格リセットヨガ★★

かりんIR

溶岩タイム
15:30～15:40

凝り固まった筋肉をほぐし、
関節の動きを良くしつつ体幹を鍛えていきます。

16:00～17:00 脂肪燃焼シェイプアップヨガ ★★★

脂肪燃焼、持久力upを目指し、エクササイズも取り入れながら動きます。

溶岩タイム
17:00～17:10

芝崎　知花子IR

17:30～18:15 アロマリラックスヨガ★

家事や育児、仕事での人間関係など、
ストレスが溜まりやすい現代において、
心を穏やかにする呼吸法とポーズを身に付け、深いリラックス効果を感じましょう。

芝崎　知花子IR