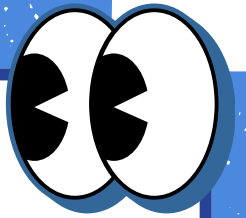




4/29(水)

昭和の日



【営業時間】

8:30~19:00

9:00
~10:00

溶岩タイム15分間

TAEKO IR

【バレックス】★

床の上でストレッチや呼吸をベースに身体のコンディションを整えるメソッドでバレエとリラックスを組み合わせたもの。

10:30
~11:15

溶岩タイム75分間

TAEKO IR【股関節調整ヨガ】★★

股関節周りをほぐして整えて代謝を高めて動きやすい身体を目指しましょう

13:00
~14:00

溶岩タイム15分間

Yuki IR

【昭和の名曲フローヨガ】★



昭和のメドレーとアロマの香りに包まれて、ゆったりと流れるように動く

14:30
~15:15

溶岩タイム15分間

Yuki IR

【全身リフレッシュヨガ】★★★★

しっかり動いて汗をかく！
心身を軽くりセットしませんか？

15:45
~16:30

溶岩タイム15分間

綾子 IR

【美脚、美尻ヨガ】★★

脚の筋肉には衰えやすい場所とオーバーワークになりやすい場所があり、そのバランスを整えることでキレイなラインを目指します。お尻の筋肉も使いますので、下半身引き締めたい方におすすめです。

17:00
~18:00

溶岩タイム30分間

綾子 IR

【美背中ヨガ】★

普段目に入らない背中には、知らない間に肉がつき厚くなりやすい場所。慢性的になる前に、やわらかく適度に筋肉をつけておくことが大事です。上半身全体的にスッキリさせたい方におすすめです。

