

5/3 (日)

憲法記念の日

【営業時間】

8:30~19:00

9:00

~9:45

溶岩タイム 15分間

EIKA IR

【ゴロゴロするヨガ】★

寝転んで、ゆるめて、体を整えます。

10:15

~11:15

溶岩タイム 15分間

EIKA IR

【しっかり動くヨガ】★★

動いて、伸ばして、体を目覚めさせます。

11:45

~12:45

溶岩タイム 75分間

ありさIR

【ノンストップヨガ】★★★

太陽礼拝をベースに、スタンダードなポーズを繋げて動き続けます。難しいポーズはちょっとな…だけどたくさん動きたい！という方におすすめです。

13:15

~14:15

溶岩タイム 15分間

漆原愛IR

【ピラティス】★★

呼吸を意識しながら、インナーマッスルや背骨・骨盤周りの筋肉を鍛え、整えていきます。姿勢改善・肩こり腰痛改善の効果や、代謝を上げ、体を内側からしなやかに引き締めます。

14:45

~15:30

溶岩タイム 15分間

漆原愛IR

【アロマリラックスヨガ】★



アロマの香りを楽しみながら、リラックス効果の高いヨガのポーズを行います。座位や仰向けのポーズが中心なので、初めての方や疲れている方も安心してご参加いただけます。心と体をリラックスさせ、日ごろの疲れを癒しましょう。

16:15

~17:15

溶岩タイム 15分間

Eimi IR

【代謝アップ&デトックスヨガ】★★

ツイストポーズを中心に体を大きく動かしていきます。大量発汗を狙っていきましょう。

17:45

~18:30

Eimi IR

【リフレッシュ&リラックスヨガ】★

前半は胸を開くような動きで身体を解放し、後半はゆったりキープを入れながらリラックス効果を高めていきます。