

5/4(月) みどりの日

【営業時間】

8:30~19:00

9:00

~10:00

溶岩タイム15分間

Yuki IR

【美腹筋ヨガ】★★

強い体幹、薄く割れたお腹、
しなやかな身体をつくりませんか？

10:30

~11:15

溶岩タイム75分間

Yuki IR

【リンパマッサージヨガ】★



リンパ節にアプローチをして、
老廃物を外へと流れやすい状態へと導いていくクラス

13:00

~14:00

溶岩タイム 15分間

のりかIR【下半身スッキリヨガ】★★

固まりやすい筋肉を伸ばし、おしりや脚の大きな筋肉
を使うポーズで下半身の血行を促進！下半身の
シェイプアップと滞りの解消を一気に叶えましょう

14:30

~15:15

溶岩タイム 15分間

のりかIR【アロマリラックスヨガ】★



無理のないポーズで身体を
ほぐしていきます。日常の疲れを解放し、
自分に集中する1時間を過ごしましょう♪

15:45

~16:45

溶岩タイム 30分間

Satomi IR【アシュタンガヨガビギナー】★★★

太陽礼拝から始まるハーフプライマリーの一部を順番に、
身体の使い方の注意点を伝えながら進めていきます。
動く瞑想と言われるアシュタンガヨガを体験してみてください。

17:30

~18:30

綾子IR【心身リセットヨガ】★

疲れた体を癒すためのヨガ。姿勢の低いポーズを中心に
行いますので、今の自分にとって心地よいところを探して
みてください。心身ともにリセットしましょう。