

振替休日

5/6 (水)

【営業時間】

8:30~19:00

9:00
~10:00

溶岩タイム15分間

西澤沙織 IR



【呼吸を深めるスローフローヨガ】★

呼吸の波に動きを乗せていくメディテーション・ヨガ。凝り固まった肩周りや股関節をゆっくりと解きほぐし、体内の滞りを流していきます。

10:30
~11:15

溶岩タイム75分間

西澤沙織 IR

【全身を整えるトータルボディ・バランスヨガ】★★

立ちポーズ、座りポーズ、バランスポーズをバランスよく組み合わせ、全身の筋肉を万遍なく使っていきます。日常生活で崩れがちな体の軸を整え、しなやかで力強い体づくりを目指しましょう。

13:00
~14:00

溶岩タイム45分間

UTAKO IR

【KaQiLa 脂肪燃焼】★★

身体の歪みを改善、
全身の筋肉を使い脂肪燃焼させます！

15:00
~15:45

溶岩タイム15分間

AYAKO IR

【呼吸を深めるヨガ】★

自分の呼吸にフォーカスしていきましょう。
レッスン前後で呼吸の深さや意識が
変化することを実感してください。

16:15
~17:15

溶岩タイム45分間

AYAKO IR

【後屈チャレンジヨガ】★★★

後屈のポーズで胸を開くと呼吸が深まり気持ちも前向きになります。
腰を使った後屈を卒業して、一つ先の気持ちいい後屈へ！