

7/20(月)海の日

営業時間 8:30~19:00

Yuki IR

9:00~10:00

波音モーニングヨガ★

波音に包まれながら、心体が喜ぶお時間に。
清々しい日のはじまりを。

溶岩タイム 10:30~10:45

Yuki IR

10:30~11:30

おちり🍑ヨガ★★★

キュッと上向き、美しいお尻を目指しませんか？

溶岩タイム 11:30~11:45

IR

12:00~13:00

未定★

溶岩タイム 13:00~14:45

Satomi IR

15:00~16:00

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お伝えし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。

溶岩タイム なし

さとみ IR

16:30~17:00

ストレッチポール※予約制

ストレッチポールを使用し、背骨周りの筋肉を
緊張から解放していきましょう♡

溶岩タイム 17:00~17:15

綾子 IR

17:30~18:30

美背中ヨガ

普段目に入らない背中とは、知らない間に肉がつき厚くなりやすい場所。
慢性的になる前に動かす習慣をつけ、やわらかく保つことが大切です。
上半身全体的にスッキリさせたい方におすすめです。

溶岩タイム なし