

8/11(火)

営業時間

8/13(木)

山の日

8: 30~19: 00

短縮営業

AYAKOIR

後屈チャレンジヨガ★★★★

実はヨガのポーズの割は後屈の要素がある、と言われてしています。腰を使った後屈を卒業して、一つ先の気持ちいい後屈へ!

9:00~10: 00

溶岩タイム

10: 00~10: 15

EimiIR

くびれスタイルヨガ★★

ツイストポーズを中心にお腹引き締め効果の高いポーズをたくさんとっていきます。
デトックス効果も◎

AYAKOIR

リラックスヨガ&マインドフルネス★

「心と体を今ここに」 ゆったりと体の強張りをとったあと、頭と心をクリアにするマインドフルネスの実践をするのもリラックスなレッスンです。
好きな自分になりたい方へ。

10: 30~11: 30

溶岩タイム

11: 30~12: 30

EimiIR

アロマビューティーヨガ★

血液やリンパの流れを促進し、
ホルモンバランスの安定や美肌効果、
たるみ解消などの効果が期待できます♡

はま IR

13: 00~14: 00

ヒーリングビューティーwithキャンドル ★

暑さ&冷房 お体にはかなりの負担がかかっている
この季節。穏やかな光に包まれながら
夏の疲れを解くようにゆる〜く
美BODYへと導いていきましょう。

溶岩タイム

14: 00~14: 15

AKIIR

ビギナーヨガ★

座位や四つん這いのポーズを中心に
ヨガの基本的なポーズに取り組んでいきます。
運動が苦手という方にもオススメです♪

はま IR

14: 30~15: 30

癒しのフローwithキャンドル ★★

知らず知らずに疲れが溜まるこの季節。
ココロとカラダの緊張をほどきながら、
ゆったりと動くことで
夏の疲れを癒してあげましょう。

溶岩タイム

15: 30~15: 45

AKIIR

デトックスヨガ★★

ウエストをねじるポーズを行いながら、身体に溜っている疲れや老廃物をデトックスしていきます。
バランスポーズも取り入れながら心身共に
スッキリしていきましょう♪

keikoIR

16: 00~17: 00

アロマリラックスヨガ ★

呼吸に合わせて、座位やあお向けポーズで
体を緩め、陰ヨガで体の可動域が広がり、
心身リラックスへ♪♪

溶岩タイム

17: 00~17: 15

keikoIR

リラックスヨガ ★

呼吸に合わせて、座位やあお向けポーズで
体を緩め、陰ヨガで体の可動域が広がり、
心身リラックスへ♪♪

keikoIR

17: 30~18: 30

陰陽ヨガ★★

体を動かす「陽」の要素と、一つのポーズを
長くキープして心身を深く緩める「陰」の要素で
心身のバランスを整えていきましょう♪

溶岩タイム

なし

keikoIR

ウーマンライフヨガ★★

体のこわばり、緊張をゆるめ、
ホルモンバランスを整えていきましょう♪♪

デイトタイム会員様・2本目 ￥1980で参加可能です♡