

9/23(水・祝)



営業時間

8:30~19:00

西澤沙織IR

骨盤コンディショニングヨガ★★

「骨盤周り」と「下半身の筋肉」をしっかり使い、
立ちポーズを中心に適度な負荷をかけることで、
ぽっこりお腹や腰まわりのもたつきにアプローチ！

9:00~10:00

溶岩タイム

10:00~10:15

西澤沙織IR

巡り弾む！全身デトックス・リンパヨガ★

日常の立ち仕事やデスクワーク、運動不足によって
滞りがちな「リンパの流れ」と「血液循環」を
スムーズに整えるデトックスクラスです。

10:30~11:30

溶岩タイム

11:30~12:15

MASAMIIR

パワーヨガ★★★★

運動量が多い「アシュタンガヴィンヤサヨガ」のスタイルをア
レンジしたパワーヨガは、アメリカを中心としたヨガブームの
火付け役ともいわれています。発汗量が多く、体を引き締める
だけでなく、集中力や精神力を高めることもできるでしょう。

12:30~13:30

溶岩タイム

13:30~13:45

MASAMIIR

ヒーリングヨガ★

ヨガのポーズと呼吸を効果的に組み合わせることで、すこやか
な心身の状態に整えていきます。ゆったりと目を閉じて、自分
が自分の不調の原因に気づく時間を大切にしていきましょう。

14:00~15:00

溶岩タイム

15:00~15:15

綾子IR 美しくびれ プラティス&ヨガ★★

プラティスの動きを入れることで骨格から整え、
ヨガのポーズでウエスト周りの痩身を目指します。
インナーマッスルを鍛えたい方にもおすすめです。

15:30~16:30

溶岩タイム

16:30~16:45

ユカリIR アロマキャンドルヨガ★

連休最終日、楽しんで疲れた身体・心をリラックス
させて、また新しい1日を迎える準備をしましょう。



17:00~18:00

溶岩タイム

18:00~18:30

