

11/3 Tue 文化の日

hitomilR

カラダほぐしヨガ★

カラダをゆっくりほぐしながらヨガのポーズを行います。

9:00~10:00 季節の移ろいで出やすい疲れをリセットしましょう。

溶岩タイム 10:00~10:15

hitomilR

全身ストレッチフロー★★

10:30~11:15 三日月ポーズやアップドックなど、股関節や肩まわり
体側を心地よくほぐすヨガポーズで全身スッキリストretchしましょう。

溶岩タイム 11:15~12:45

はまIR

音浴 ヒーリングビューティーwithキャンドル (タオル使うよ) ★

13:15~

寒い日々が続くあちこちガチガチな今日この頃。。

14:15

穏やかな光に包まれながらココロもカラダも緩めてほぐしてしなやかに
美しい癒しの時に身を委ねていきましょう。

溶岩タイム 14:15~14:30

はまIR

癒しのPOWER FLOW~ストレッチ~with キャンドル★★

14:45~

冬到来。お心もお体もガチガチになるこの季節。寒さで縮こまっている
お体をゆっくり伸ばしながら、身も心もゆったりと 冬で少し重くなった

15:45

お体を軽くするようにパワーヨガの世界にどっぷり浸っていきましょう。

溶岩タイム 15:45~16:00

AYAKOIR

リラックスヨガ & マインドフルネス★

16:15~17:00

ゆったりとした動きで体を緩めたら、
呼吸にフォーカスして頭の中も緩めていきます。

溶岩タイム 17:00~17:15

AYAKOIR

燃えるツイストヨガ★★★

17:30~18:30

呼吸法とツイストポーズで内側から燃やす!
熱量高く楽しく動きましょう。