11/23 mon 勤労感謝の日

hitomi IR
9:00〜10:00

朝ヨガ★★
朝の体を心地よく目覚めさせるヨガポーズ&フローで
清々しく １日をスタート!早起きで生活リズムを整えてホルモン
バランスの調整&基礎体力アップしたい方にもオススメ☆

溶岩タイム 10:00〜10:15

hitomi IR
10:30〜11:30

からだの巡りを整える季節のヨガ★
どの季節も快適に過ごせるように
経絡を意識したポーズで巡りの良い体へ導きます

溶岩タイム 11:30〜12:15

AYAKO IR
12:30〜13:30

前屈を深めるヨガ★★
身体が硬い、前屈苦手、そんな方におすすめです。
前屈とは何か?前屈が深まるとどんな効果があるのか?を
実感しながら動くレッスンです。

溶岩タイム 13:30〜13:45

AYAKO IR
14:00〜15:00

呼吸を深めるヨガ★
呼吸の仕組みを知り、
そして深い呼吸が自然にできるように、
体を整えて行きます。

溶岩タイム 15:00〜15:15

Satomi IR
15:30〜16:30

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 16:30〜17:15

綾子 IR
17:30〜18:30

心身リセットヨガ★
連休の最終日、疲れた体を癒すためのヨガ。
姿勢の低いポーズを中心に行いますので、
明日から始まる日常に向けて心身ともにリセットしましょう。