

1/12(月) 成人の日 特別プログラム

営業時間

9:00～19:30



9:30～10:30

ごろ寝ヨガ

★ TSUBAKI

深い呼吸に合わせながら寝のポーズをメインにゆったり行います。
リラクゼーション度高めのクラスとなります！

11:00～12:00

骨盤

コンディショニングヨガ

★★ Yoshino

骨盤の歪みを整え、骨盤周辺の不調を改善する事を目的とするプログラムです。
骨盤や股関節周りの筋肉を動かすポーズを中心に構成しており、体の芯から歪みにくい体づくりを目指します。

12:30～13:30

やさしいデトックスヨガ

★ Yoshino

デコルテや脚の付け根、ひざ裏といったリンパの溜まりやすい部位にアプローチしながら、ヨガのポーズによって気持ち良く滞りを解消し、不要なものが流れやすい状態へと導きます。

スタジオ開放 13:30～13:45

14:15～15:15

後屈を深めるヨガ

★★ maya

普段意識を向けづらい背面にフォーカスし姿勢改善や代謝アップにつなげます。
ボディラインを整えることにも効果的です！

15:45～16:45

暗闇ヒーリングヨガ

★ maya

ヨガのポーズと呼吸を効果的に組み合わせることで、健やかな心身の状態に整えていきます。
周りを気にせず、自分自身と向き合う時間にしましょう。

スタジオ開放 16:45～17:00

17:30～18:30

アロマフローヨガ

★★ hiro

アロマの香りを感じながら、全身くまなく動かし整えていきましょう。
使用アロマ：パインスコッチ・ペパーミント

スタジオ開放 18:30～19:00

※スタジオへのご入室は、レッスン開始の15分～10分前からとさせていただきます。

※レッスン整理券はレッスン開始の30分前～5分前までフロントにて配布しております。

※スタジオへのお持物はバスタオル、フェイスタオル、整理券、飲み物をお持ちください。

※デイタイムの方は時間外利用料1,980円(税込)でご利用いただけます。