

2/11(水) 建国記念の日 特別プログラム

営業時間
9:00～19:30



9:30～10:30

陰陽ヨガ

★★ しずか

前半は筋力と活力を高めるアクティブな陽の動き、後半は全身を緩め脱力しながら柔軟性と内観を深める陰の動きを行います。真逆な要素を組み合わせることにより心身の陰陽バランスを整えます。

11:00～12:00

アロマビギナーヨガ

★ 星野ゆり

ヨガの中でも難度が低いポーズを中心に、一つひとつのポーズをゆっくり丁寧に行いながら、基本的な呼吸法や瞑想についても学ぶことができ、ヨガの本質的な魅力を知ることができます。
使用アロマ：ヒバ

スタジオ開放 12:00～12:15

12:45～13:45

プラサリータヨガ

★★★ MIDORI

身体を大きく伸び伸び広げるようなポーズをフローの中で行っていきます。
身体が縮こまりやすい季節に、可動域を広げられるよう徐々に強度を上げていきます。

14:15～15:15

ディープリラックスヨガ

★ MIDORI

座位、仰臥位、腹臥位で呼吸を深めながらキープ時間を少し長めに行っていきます。
身体の変化していく感覚を丁寧に観察しながら、ご自身を大切に過ごしていきます。

スタジオ開放 15:15～15:30

16:00～17:00

フローヨガ

★★ 相田 千也子

全身の血液やリンパの循環を自然と活性化させつつ、リズムに合わせて体を動かす楽しさも味わえます。一つひとつのポーズにじっくり取り組むというより、流れるような動きを繰り返しながらポーズをとっていくレッスンです。

17:30～18:30

アロマビューティーヨガ

★ 相田 千也子

ホットヨガによる血液やリンパの流れを促進する効果に加え、ホルモンバランスの安定や美肌効果、たるみ解消など、さまざまな角度からのボディケアを目的としたプログラムです。
使用アロマ：オレンジスイート

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。
※デイト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。