

# 2/23(月) 天皇誕生日 特別プログラム



営業時間  
9:00～19:30

9:30～10:30

冬のこわばりを緩める

やさしい陰ヨガ

★ Tomomi

体重にゆだねながら静かに過ごし、股関節や背面をじんわり緩めましょう

11:00～12:00

骨盤底筋トレーニングヨガ ★★ Yoshino

骨盤周りをメインにしっかり動かしていくクラスです。年齢と共に弱くなっていく骨盤底筋を鍛えて、日常生活を豊かにていきましょう。

12:30～13:30

ストレッチングヨガ

★ Yoshino

ストレッチ効果の高いポーズを用いて、じっくり筋肉を伸ばしていきます。

筋肉の緊張をやわらげ血行を良くすることで、疲れやカラダのだるさを改善する効果が期待できます。

スタジオ開放 13:30～13:45

14:15～15:15

姿勢改善ヨガ

★★ maya

ヨガのポーズを通じて体をほぐし、美しい姿勢を維持するために必要な筋肉に刺激を与えることで、正しい姿勢へと導くプログラムです。

15:45～16:45

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、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。

スタジオ開放 16:45～17:00

17:30～18:30

アロマリフレッシュヨガ

★★ hiro

新しい月に向けて、心身のバランスを整えていきましょう

使用アロマ：ユーカリ・グレープフルーツ

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)をご利用いただけます。