

7/20(月)海の日プログラム

10:45~11:45

アロマリラックスヨガ★

星野 ゆり IR

心を穏やかにする呼吸法とポーズを身に付け、アロマの香りと共に深いリラックス効果を得られるプログラムです。
アロマ：オレンジスイート&スペアミント
香りのコンセプト：「爽やかで優しい夏の朝」

12:15~13:15

ベーシックヨガ★★

星野 ゆり IR

基本のポーズと呼吸法をバランス良く行い、しっかり全身を動かしていくプログラムです。ヨガの基本的な動きが中心に組み込まれていますので、初心者・中級者・上級者どなたでも基本の確認をしたいときに受講する方が多いプログラムです。

14:30~15:30

背骨コンディショニング®★

Fumi IR

背骨の歪みを整え、不調を改善する運動プログラムです。背骨には、脳と全身の臓器・器官をつなぐ神経の束(脊髄)が通っているので、背骨を整えることで、神経の伝達が正常になり、様々な症状が改善します。

16:00~17:00

キャンドルストレッチングヨガ★

Fumi IR

キャンドルの灯りと共に、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。

18:00~19:00

SUMMER BURN YOGA★★★

～全身脂肪燃焼フロー～

Harumi IR

呼吸に合わせて全身を大きく動かしながら筋力、持久力、代謝を高めて行く強度高めのパワーフロー。コアをしっかり使い、お腹、ヒップ、レッグ、背中までバランスよく刺激。たくさん汗をかいて心身をスッキリと整えます。達成感MAXのレッスンです。

【ご利用の会員様へ】

- ・ 祝日は、営業時間が10:00~20:00までとなります。
- ・ 祝日はデイトタイム会員様、時間外利用¥1,980でご利用いただけます。
- ・ 追加レッスン料¥1,980で、2本目のレッスンもご参加いただけます。

