

11/3(火)祝日 *Special program*

9:30~10:30

アナトミック骨盤ヨガ

★★

Harumi IR

骨盤、股関節をじっくりと動かしながら身体の土台を整え、普段意識して使うことのない筋肉にもしっかりとアプローチ。

身体の軸を意識する事で安定感のあるしなやかな身体を目指します。

11:00~12:00

アロマフローヨガ

★

江角 まゆ IR

アロマの香りに癒されながら、呼吸と動きを合わせて流れるようにポーズを楽しむヨガです。

心身をリフレッシュしながら、心地よく全身を動かしていきます。✿ゼラニウム

12:30~13:30

ベーシックヨガ

★★

Ruri 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。

14:00~15:00

小顔フェイシャルヨガ
&リンパマッサージ

★

Ruri IR

お顔周りのくすみ・たるみ・血行不良を取り除くことで肌ツヤが良くなります。化粧ノリがいつもと違うので是非一緒に行なってみましょう。

15:30~16:30

からだ巡る
リフレッシュヨガ

★★

綾子 IR

呼吸とともに気持ちよく身体を動かし、全身を心地よくリフレッシュ。
巡りを整えながら、心も身体も軽やかに♪

17:00~18:00

心に灯す
キャンドルヨガ

★

綾子 IR

キャンドルのやさしい灯りに包まれながら、深い呼吸とゆったりとした動きで心と身体をほどこいていきます。

日常から少し離れ、自分自身をいたわる癒しの時間を過ごしましょう。

18:00~18:30 温活タイム