

8/11(火・祝)

山の日 特別プログラム



営業時間

10:00~20:00

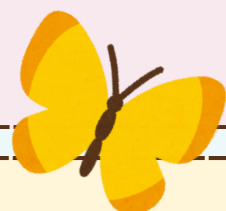
整理券はレッスン開始30分前から5分前まで

フロントにて配布させていただきますのでお取りの上レッスンにご参加ください。

10:30~11:30

ビギナーヨガ

★

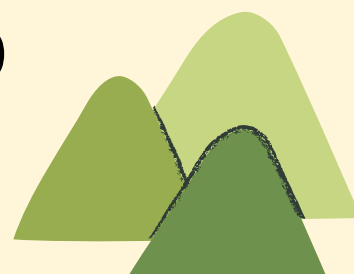


みほ

初心者がヨガに親しめるようなプログラムです。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しながら、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。

12:30~13:30

温活タイム



13:30~14:30

エネルギーチャージヨガ

★★

yasuko

太陽礼拝をベースに股関節に効くポーズをプラスしてダイナミックな動きと呼吸で全身を活性、頭もスッキリさせていきます！

15:00~16:00

【経絡ツボヨガ】

～夏の養生～

★

Miwako

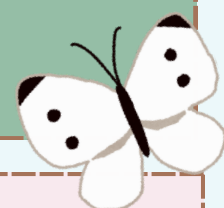
経絡(気の流れ道)を伸ばしたり経絡上のツボ押しをして気を巡らせていきます。
気が巡ることで、血(血液)、水(血液以外の水分)の流れを良くしていきます。身体が不調の時、気・血・水の流れが滞っています。気・血・水を巡らせて残暑を乗り切っていきましょう。

16:30~17:30

デトックスシェイプヨガ

★★

Mariko



リンパデトックスと相乗効果のある、脚・お腹まわりのシェイプ効果の高いポーズを取り入れています！
心地よく体を動かし、ストレス軽減にも繋げ、心も体もデトックスしていきましょう♡

18:00~19:00

全身リカバリー

★

Mariko

リカバリーボールを使用し、全身の筋肉をやさしくほぐしていくコンディショニングレッスンです。
肩・背中・腰・脚など、疲れやコリを感じやすい部位を中心にアプローチし、身体の緊張を和らげながら動きやすい状態へ整えていきます。

★デイトム会員様の時間外利用について

デイトム：土日祝日のレッスン参加をご希望の場合は、

フロントにて時間外利用料1,980円(税込)をご精算下さい。

