

2/11 (水) 祝日プログラム

10:30-11:30
アロマモーニングヨガ

yasuko ★

数個づつシンプルポーズを
繋げながら大きく展開して
心地よく体をほぐしていきます。

12:00-13:00
がっつり!
デトックスヨガ

yasuko ★★

骨盤まわり、消火器系内蔵へ
しっかりとアプローチかける
ワーク&呼吸で体内から
活性化していくクラスです。

13:30-14:30
関節を緩めるヨガ

小室 圭子 ★

関節を動かして緩めてから
ポーズに取り組みます。

15:00-16:00
機能改善ピラティス

小室 圭子 ★★

体幹の安定性と関節の
可動性を高めるための
エクササイズに取り組みます。

16:30-17:30
安眠ヨガ

hito ★

筋肉の張りや緊張を
取りのぞき、呼吸を深め
副交感神経を優位にすることで
心身をリラックスさせ
質のいい睡眠へと繋げます。

18:00-19:00
深呼吸フローヨガ

hito ★★