

2/23(月)祝日プログラム

10:30-11:30
基本を学び、ポーズを深める
ベーシックヨガ

moe ★★

12:00-13:00
ゆるめる！
リラックスヨガ

ひとみ ★

13:30-14:30
FIT YOGA

ひとみ ★★★

15:00-16:00
温活タイム

身体の変化が気になる時期。
説明上手なmoe先生が
基本からしっかりと説明！
ポーズを深めることができます。
年齢、男女問わず
是非ご参加ください♪

ヨガ、筋トレ、
有酸素を融合させ
音に合わせて動いていきます。
『自分の限界を超える』
をテーマに、参加者の皆様が
一体となりお互いに高め合い
乗り切っていきましょう！

ストレッチやレッスンの復習
寝転がったり等
ご自由な時間を
お過ごしください♡

16:30-17:30
HIITヨガ

小室 圭子 ★★

18:00-19:00
アロマ陰ヨガ
～呼吸を深める～

小室 圭子 ★

安定したヨガのポーズに必要な筋力と体力を強化します。
「1分動いて30秒休む」
を繰り返します。