

2月11日(水・祝) 特別プログラム

9 : 00 ~ 10 : 00

担当インストラクター

滝汗フローヨガ
★★

リズム良く全身を動かし、しっかり汗をかいていくクラスです。
チャレンジポーズも取り入れ集中力も高めていきます！

真央

10 : 30 ~ 11 : 30

担当インストラクター

股関節やわらかヨガ
★

無理なく股関節周りの可動域を広げるクラスです。全身の代謝も
上がり冷えむくみも改善していきます。

真央

11 : 30 ~ 12 : 00
溶岩タイム 30分

12 : 30 ~ 13 : 30

担当インストラクター

ディープストレッチヨガ
★★

通常よりもキープ時間を長めにすることで、深いストレッチ効果
を味わいます。体の重だるさを感じている方、
心身ともにスッキリしたい方におすすめです。

RISA

14 : 00 ~ 14 : 45

担当インストラクター

肩こり解消ヨガ
★

肩甲骨、骨盤周りを整えながら体を本来の状態に整えていきます。
体が強張って肩が凝る方におすすめです。

SATOKA

14 : 45 ~ 15 : 00
溶岩タイム 15分

15 : 30 ~ 16 : 30

担当インストラクター

ゆっくりパワーヨガ
★★

太陽礼拝の動きを
一つ一つゆっくり動いて体の軸を整えていきます。
太陽礼拝を極めたい方や動きたい方におすすめです。

SATOKA

16 : 30 ~ 17 : 00
溶岩タイム 30分

17 : 00 ~ 17 : 45

担当インストラクター

極寒2月のホットシェイプヨガ
★★★

時間短い分、ほぐしもコンパクトに、とにかくたくさん動いて
汗をかいて燃焼していきましょう！
とにかく動きますので水分も多めにご準備ください。

MASAKI

18 : 15 ~ 19 : 00

担当インストラクター

プラネタリウムスヤスヤ
ヒーリングヨガ
★

星空を見ながら心を癒していくほほ休むクラスzzz
平日の合間のレアな祝日。明日に備えて疲れを取りましょう。

MASAKI

※デイトタイム会員様は、時間外利用料1,980円が掛かります。