

3月20日(金・祝) 特別プログラム

8:00 OPEN 8:30レッスンスター

8:30 ~ 9:15

coar flow yoga
★
momoko

一呼吸一動作で心地よく動いていきましょう。
コアを使いながら軸を整えていきます。

9:15 ~ 9:30
溶岩タイム 15分

10:00 ~ 11:00

Inner Unit Yogapila
★★
momoko

インナーユニットという呼吸と姿勢に深く関わる4つの筋肉を意識して使っていきます。
呼吸と軸を安定させてしなやかで疲れにくい身体作りを行なっていきましょう。

11:00 ~ 11:30
溶岩タイム 30分

12:00 ~ 13:00

ミラクルリリース陰ヨガ
with スーパーボール
★
Kanae

スーパーボールを使ってツボを刺激したり、マッサージをしながらゆったりと
自重や重力に、委ねて力を抜いていく陰ヨガです。
深いリラックスと充足感にも包まれる究極のリラクゼーションをご堪能ください。

13:00 ~ 13:15
溶岩タイム 15分

13:45 ~ 14:30

お腹スッキリヨガ
★★
N.Kaori

強度は上がらないような動きでも、お腹に効かせられるよう動いていきます。
春に向かい薄着になってきます。
無理なくお腹周りスッキリさせていきましょう！

14:30 ~ 14:45
溶岩タイム 15分

15:15 ~ 16:15

全身ほぐしヨガ
★
N.Kaori

上下半身ほぐせるよう、ポイントをお伝えしながら動いていきます。
ご自身へと意識を向け、身体が少しずつ解けていくのを楽しんで見つめていきましょう！

16:15 ~ 17:30
溶岩タイム 75分

18:30 ~ 19:15

バレトン
★★★
Satomi

「バレエ」「フィットネス」「ヨガ」の要素を組み合わせた、
裸足で行う音楽に合わせた有酸素運動プログラムです。
体幹、柔軟性、基礎代謝の向上、脂肪燃焼に効果が期待できます。

※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。