

夏季レッスンスケジュール

8/11(火)

10:00~10:30 溶岩タイム
10:30~11:30 フローヨガ YOUICHI ★★
12:00~13:00 ストレッチングヨガ YOUICHI ★
13:30~14:30 ミュージック ボディメイクヨガ NON ★★
15:00~16:00 ビギナーヨガ NON ★
16:00~17:30 溶岩タイム
18:00~19:00 プラネタリウム ごろ寝ヨガ 井上静香 ★
19:30 閉館

8/12(水)

10:00~10:30 溶岩タイム
10:30~11:30 ビギナーヨガ Megumi ★
12:00~13:00 デトックスヨガ Megumi ★★
13:30~14:30 リラックスヨガ YOUICHI ★
15:00~16:00 キックボクササイズ YOUICHI ★★
16:00~17:30 溶岩タイム
18:00~19:00 ボディメイクピラティス 井上静香 ★★
19:30~20:15 ほぐしピラティス 井上静香 ★
20:45~21:30 リラックス脱力太陽礼拝 レイ ★
22:00 閉館

8/13(木)

10:00~10:30 溶岩タイム
10:30~11:30 ビューティーヨガ Mii ★
12:00~13:00 姿勢改善ヨガ Mii ★★
13:30~14:30 アロマストレッチングヨガ YOUICHI ★
15:00~16:00 コアトレヨガ YOUICHI ★★
16:00~17:30 溶岩タイム
18:00~19:00 プラネタリウムリラックス フローヨガ 井上静香 ★★
19:30 閉館

8/14(金)

10:00~10:30 溶岩タイム
10:30~11:30 アロマリフレッシュヨガ Rin ★★
12:00~13:00 やさしいフローヨガ Rin ★★
13:30~14:30 プラネタリウムデトックス ヨガ Megumi ★
15:00~16:00 ストレッチングヨガ Megumi ★
16:00~17:30 溶岩タイム
18:00~19:00 腕で体を支えるヨガ レイ ★★
19:30 閉館

《レッスン説明》

8/11(火)

ミュージックボディメイクヨガ ★★

音楽に合わせて、体のパーツに働きかけるポーズを行います。痩せることだけではなく美しい体作りを目指すヨガです。

プラネタリウムごろ寝ヨガ ★

プラネタリウムの星空を楽しみながら深い呼吸とともに筋肉をほぐすヨガです。激しい動きがなく、心身をリラックスさせて疲労回復や安眠効果が期待できます。

8/12(水)

キックボクササイズ ★★

テンポのある音楽に合わせてながらボクササイズの動きに一部キックの動きを入れて脂肪燃焼、ストレス解消を行います

ほぐしピラティス ★

ストレッチ要素の高いピラティスの動きを中心にを行います。肩や腰の不調改善、全身の歪みの改善に役立つプログラムです。

リラックス脱力太陽礼拝 ★

体を伸ばしたり、ぶらさげたり、休めたり。ストレスが溜まりやすい現代において、心を穏やかにする呼吸法とポーズを身に付け、深いリラックス効果を得られるプログラムです。

8/13(木)



アロマストレッチングヨガ ★

アロマの良い香りの中でストレッチ効果の高いポーズを行い、じっくり筋肉を伸ばしていきます。筋肉の緊張をやわらげ血行を良くすることで、疲れやカラダのだるさを改善する効果が期待できます。



プラネタリウムリラックスフローヨガ ★★

プラネタリウムを眺めながら心を穏やかにする呼吸法で、リズムに合わせて体を動かしていきます。ポーズからポーズへの動きが流れるように進みます。

8/14(金)



アロマリフレッシュヨガ ★★

アロマの香りでリラックスし、体の疲れや緊張をヨガの動きでほぐします。心地良く体を動かすことで、心身を気分一新させ、体の疲労回復を実感することができるでしょう。



プラネタリウムデトックスヨガ ★

星空を眺めながら、デトックス効果の高いポーズを行います。滞っていた物が体外に排出されることで、冷え性や肩こり・腰痛といった不調の改善、肌の新陳代謝などを促す動きを高めていきます。

腕で体を支えるヨガ ★★

手を土台に、全身を連動させてポーズに取り組みます。体幹を使う練習をしてみたい方、二の腕やウエストを引き締めたい方におすすめです。
※手・肘・膝を床につくポーズが多くあります