

9/21(月) 敬老の日

レッスンスケジュール

10:00~10:30

溶岩タイム

10:30~11:30

ダイエットマスター!

nao ★★

12:00~13:00

呼吸を深めるおやすみアロマヨガ

nao ★

13:30~14:30

やさしいデトックスヨガ

Megumi ★

15:00~16:00

アロマやさしいパワーヨガ

Megumi ★★

16:00~17:30

溶岩タイム

18:00~19:00

全身リカバリー

Rin ★

祝日営業時間 10:00~19:30

9/22(火) 国民の休日

レッスンスケジュール

10:00~10:30

溶岩タイム

10:30~11:30

下半身強化ヨガ

NANAKO ★★

12:00~13:00

プラネタリウムリラックスヨガ

NANAKO ★

13:30~14:30

リズムエクササイズ

NON ★★

15:00~16:00

アロマビューティーヨガ

NON ★

16:00~17:30

溶岩タイム

18:00~19:00

アロマヒーリングヨガ

Mii ★

祝日営業時間 10:00~19:30



《レッスン説明》

9/21(月)

ダイエットマスター ★★

お腹まわりを効率よく引き締め、すっきりとしたウエストを目指すエクササイズです。気になるぽっこりお腹にアプローチし、楽しく無理なくボディメイクします。

9/22(火)

下半身強化ヨガ ★★

ベーシックな動きを行いながら下半身引き締めや、強化に効果的なポーズで構成されています。初心者の方や、まだ慣れていない方でも安心して受けることができます。



呼吸を深めるおやすみアロマヨガ ★

深い呼吸とやさしいヨガで心身をゆるめ、1日の疲れをリセットします。アロマの香りに包まれながら、心地よい眠りへと導くレッスンです。



プラネタリウムリラックスヨガ ★

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。

やさしいデトックスヨガ ★

デコルテや脚の付け根、ひざ裏といったリンパの溜まりやすい部位にアプローチしながら、ヨガのポーズによって気持ち良く滞りを解消し、不要なものが流れやすい状態へと導きます。

リズムエクササイズ ★★

ストレッチで体をほぐしテンポ感のあるリズムに合わせて身体を動かします。楽しくエクササイズしましょう。



アロマやさしいパワーヨガ ★★

アロマの香りを嗅ぎながら身体を動かしていきます。「初心者向けのヨガから少し発展させたい」「パワーヨガを体験してみたい」という方におすすめです。



アロマビューティーヨガ ★

アロマの良い香りでリラックスし、血液やリンパの流れを促進する効果に加え、ホルモンバランスの安定や美肌効果、たるみ解消など、さまざまな角度からのボディケアを目的としたプログラムです。



全身リカバリー ★

リカバリーボールを使用し、全身の筋肉をやさしくほぐしていくコンディショニングレッスンです。肩・背中・腰・脚など、疲れやコリを感じやすい部位にアプローチし動きやすい状態へ整えていきます。



アロマヒーリングヨガ ★

ラベンダーの香りで癒されながら、すこやかな心身の状態に整えていきます。ゆったりと目を閉じて、自分が自分の不調の原因に気づく時間を大切にしていきます。