

10/12(月) スポーツの日

レッスンスケジュール

10:00~10:30
溶岩タイム

10:30~11:30
アロマリフレッシュヨガ
SATOMI ★★

12:00~13:00
陰ヨガ
SATOMI ★

13:30~14:30
アロマやさしいデトックスヨガ
Megumi ★

15:00~16:00
ボディメイクヨガ
Megumi ★★

16:00~17:30
溶岩タイム

18:00~19:00
整うキャンドルリカバリー
Rin ★

祝日営業時間 10:00~19:30



アロマリフレッシュヨガ ★★

アロマの香りの中で、日常生活で溜まりがちな体の疲れや緊張をヨガの動きでほぐし、ストレスの軽減を促すプログラムです。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。



アロマやさしいデトックスヨガ ★

アロマの香りを嗅ぎながら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。



整うキャンドルリカバリー ★

リカバリーボールを使用し、肩・背中・腰・脚など、疲れやコリを感じやすい部位を中心にアプローチし、キャンドルの中で身体の緊張を和らげながら動きやすい状態へ整えていきます。