11/23(月)
勤労感謝の日

レッスンスケジュール
10：00〜10：30 溶岩タイム
10：30〜11：30 アロマ冷えむくみ改善ヨガ YOUICHI　★★
12：00〜13：00 アロマ自律神経ヨガ YOUICHI　★
13：30〜14：30 リラックス脱力ゆらゆらヨガ レイ　★
15：00〜16：00 やさしいハタフローヨガ レイ　★★
16：00〜17：30 溶岩タイム
18：00〜19：00 アロマリフレッシュヨガ Rin　★★
祝日営業時間　10：00〜19：30

アロマ冷えむくみ改善ヨガ★★

アロマの香りを嗅ぎリラックスしながらポーズを行い血行を促進し手足や内臓の冷えを改善する事で、むくみ解消を目指します。末端冷え性の方やむくみやすい方にお勧めなクラスです。

アロマ自律神経ヨガ★

アロマの香りを感じながら、ゆったりとした呼吸とヨガのポーズで心と体を整えていきます。呼吸に意識を向けながら体を動かすことで、心身の緊張を和らげ、リラックスした時間を過ごしましょう。

リラックス脱力ゆらゆらヨガ★

関節を緩める、まわす、ぶらさげるなど、無理のない動きで体をほぐしていきます。呼吸に合わせて体をゆっくりとウェーブさせながら、全身のつながりを感じ、こりや緊張を優しく手放していきましょう。

やさしいハタフローヨガ★★

呼吸に合わせて流れるように次のポーズへ移行し、ポーズごとに立ち止まって体の細部に意識を向けていきます。ゆっくりとしたテンポで動きを繰り返しながら、自分の呼吸や体の感覚を丁寧に感じていきましょう。

アロマリフレッシュヨガ★★

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。