

8月11日(火) 山の日

【営業時間】 10:00～18:30

デイトタイム会員の方は時間外利用料が別途発生します。

10:30～11:30 ★
アロマリラックスヨガ
【yukiko】

アロマの香りに包まれながら、深い呼吸とともに身体を優しくほぐしていくクラスです。ヨガが初めての方や、日々の疲れ・ストレスを解消して芯からリラックスしたい方に特におすすめです。

12:00～13:00 ★★
フローヨガ
【yukiko】

呼吸と動きを連動させ、途切れなく動くことで心身をアクティベートするクラスです。体幹をしっかり使いながら全身をダイナミックに動かすため、運動不足を解消したい方や、レッスン後に強い爽快感を味わいたい方にぴったりです。

13:30～14:30 ★
ビューティーヨガ
【アツコ】

ホットヨガによる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。

難度は低めに設定していますので、初心者でも安心してご参加いただけます♡

15:00～16:00 ★★
裸足で踊ろう！
「DISCOWORLDと昭和歌謡」
【EKO】

耳馴染みの良い曲で楽しく身体を動かしストレッチ&リラクゼーションで、夏の祝日を楽しみましょう！老若男女問わず、知っている曲が登場するはずです♪

16:30～17:30 ★
サンセットヨガ
【EKO】

ビーチで夕日が沈むのをゆったり眺める...そんな心を癒すヨガです。仰臥位（寝ころんだポーズ）多めのクールダウン系です。ストレッチと呼吸を組み合わせ心地よいメディテーションタイムを過ごしましょう。