

成人の日

1月12日(月・祝)

しなやかに歳を重ねるヨガ ～成長した私へ、想いをひらく時間～

成長してきた自分の身体に感謝し、新たな一步を踏み出す喜びを味わう1日に。

これまでの歩みをそっと振り返りながら、

今、ここにある “強さ” と “しなやかさ” を感じていきます。

リリースボールを使います！

10：30～11：30 心と身体の奥に静かに向き合い、これからの自分を整える

YU-RI

陰ヨガ



12：00～13：00 呼吸とともに、自分の内側に静かに戻る時間をつくる

Yumi

ビギナーブレスヨガ



13：30～14：30 背中を引き締めて姿勢を整え、後ろ姿に自信をつくる

Yumi

背中引き締めヨガ



15：00～16：00 積み重ねてきた日々の疲れをほどく

みさと

ディープリラックスヨガ



16：30～17：30 深い呼吸に合わせて全身を大きく動かし、溜め込んだ疲れや重さを手放していく。

松田 真由美

デトックスフローヨガ



18：00～19：00 優しい動きと深い呼吸で、足先から鎖骨まわりまで
全身のリンパの巡りを促していく

YUKARI

心身めぐるリンパヨガ



【営業時間】10:00～20:00

ジムエリア・岩盤浴のご利用は閉館30分前迄です



キャンドル



アロマ
カルド天六