

February Special Program

Pickup Program!!
予約制

※12:00~13:00

骨格から意識する姿勢改善
～いつもの印象を変えよう！～
先着8名様 3,300円(税込)

★★
Yu

13:30~14:30

暖かくなる春に向けて
やさしくデトックスヨガ
★
Ayano

16:30~17:30

冬の疲れをとるヨガ
★
ai

2/11(水)
建国記念日

※お時間前後して記載しております。
ご注意ください!!

10:30~11:30

ほぐして
ストレッチングヨガ
★
MAIKA

15:00~16:00

愛(ai)と動く!!
下半身強化パワーヨガ
★★★
ai

10:30~11:30

太陽礼拝で
体スッキリヨガ
★★
Sai

2/23(月)
天皇誕生日

12:00~13:00

自分に優しく
「セルフコンパッションヨガ」
★
seri

13:30~14:30

内側からHOTに！
コアトレMAXヨガ
★★~★★★
seri

15:00~16:00

アロマ香るボディローラー
×
癒しのヨガ
★
つくし

16:30~17:30

マインドフルネスヨガ
★~★★
YUMI

2/11(水)

建国記念日

※12:00~13:00

骨格のバランスに着目し全身を整える姿勢改善レッスンです。

筋膜ローラーで筋肉をゆるめ、

体幹を働かせ骨の位置に意識を向けて動いて見ましょう。

レッスン前後で写真撮影を行いますので、

自分の姿勢をビフォーアフターで見ていただけます。

1人1人のお体を近くで見て触れて(アジャスト)周りますので、体の感覚がより分かりやすくなります。



予約制

先着8名様 8,300円(税込)

※時間を前後して記載しております。
ご注意ください。

10:30~11:30

ゆったりとした呼吸に合わせて、
筋肉や関節を丁寧にほぐし、
やさしく伸ばしていくクラスです。

13:30~14:30

寒くて滞りがちな体内の巡りを整え
デトックスUP!

薄着になるシーズンに向けて
お身体をスッキリさせましょう。

15:00~16:00

自分に愛を持つつ、
深める・ゆるめるを選択し動くヨガ。
内側から体を整えて動きます。

16:30~17:30

リラックスポーズで
呼吸と共に疲れをとりましょう。

2/23(月)

天皇誕生日

10:30~11:30

沢山の様々な太陽礼拝で体を動かしていきます。

座った太陽礼拝・太陽礼拝Aなどの
バリエーションで動いていきましょう!

12:00~13:00

呼吸と運動し体幹を働かせ、
じんわりと内側からHOTに!!
身も心も熱くなりましょう。

13:30~14:30

2月は気持ちが沈み、
落ち込みやすい時期でもあります。
頑張りすぎている心、力んでいる身体に気づき、
やさしい呼吸とポーズで
ご自身を癒す時間にしましょう。

15:00~16:00

アロマの中で、
フォームローラーを使用し筋肉・筋膜をほぐし、
疲れ解消&柔軟性の向上を目的とします。
肩こりや腰痛改善、
全身の疲労回復にも効果が期待できます。

16:30~17:30

今ここにある意識に目を向け、
心を整えるためにポーズを通じ、
自身に気づきを向ける時間に。
「動きながら瞑想」を行い
身体と心のケアに繋げていきます。