

March Special Program

-3月20日(金) 春分の日-

10:30~11:30

股関節ほぐしヨガ

★★

Aki

12:00~13:00

パワーヨガに
チャレンジ!

★★★

ゆうは

13:30~14:30

血の巡りをよくする
やさしい

デトックスヨガ

★

MAIKA

15:00~16:00

ミニボールバランス
ピラティス

★★

Aoi

16:30~17:30

ほぐしストレッチ

★

Aoi

March Special Program

10:30~11:30

ストレッチングヨガの
少しだけ上級レッスン。
固まりやすい股関節を
ほぐして、伸ばして正しく使い
軽い脚を目指します！

12:00~13:00

難しいポーズはありません。
シンプルな動きとキープをしっかり行い
代謝を上げていきましょう！
★3つのクラスに参加したことがない方も
ぜひチャレンジしてみてください。

13:30~14:30

呼吸と共に全身を動かし、
血の巡りを促していく、
デトックスヨガ。
冷えやむくみを和らげ、
内側からスッキリ整えていきます。

15:00~16:00

小さなボールを用いて、
不安定さを利用し、
楽しくインナーマッスルを鍛えます。
均整の取れた筋肉で、
体の歪みの改善を目指します！

16:30~17:30

ピーナッツボールを用いて
凝り固まった筋肉をほぐします。
個々のペースで気持ちよく、
無理なくほぐしていただけます。