

8月11日(火) 山の日 祝日プログラム

10:30～11:30

夏バテ防止

やさしい

デトックスヨガ



香里

13:30～14:30

夏のボディメイク！

パワーヨガ



Yu

15:00～16:00

巡りUP！

フローヨガ



ゆうは

16:30～17:30

夏のすっきり

美脚ビューティーヨガ



AKANE

※11:30～12:00までは温活タイムとなります。

10:30～11:30

暑くて身体が疲れやすく、
内臓機能も低下しがち…。

お腹周りをしっかりと動かして
内側から整えて元気になりましょう。

13:30～14:30

姿勢や体幹を意識しながら
身体をキュッと引き締めます！
沢山！しっかり！動きましょう！

15:00～16:00

呼吸と動きを連動させながら動きます。

呼吸と血流を巡らせて、
気分や身体の重だるさ、むくみを軽くしていきます。

16:30～17:30

冷房や暑さで重だるくなりやすい脚を中心に
股関節・ふくらはぎ・足裏をほぐして
巡りをUPしていきましょう。