

3/4(水) 短縮営業日

レッスンスケジュール

9:30~10:15 ボディメイクヨガ ★★ Miyuki

二の腕、脚、ヒップ、お腹周りといった気になる身体のパーツに働きかけるポーズを盛り込んでいます。痩せることだけではなく、美しい身体作りを目指すヨガです。

【溶岩タイム 10:15~10:30】

11:00~12:00 ヴィンヤサフローヨガ ★★★ Miyuki

呼吸と動作を連動させて、流れるようにポーズをとっていきます。
展開が速く、自然と集中力が高まるのもポイントです。

【溶岩タイム 12:00~13:00】

13:30~14:30 やさしいパワーヨガ ★★ Kumico

「初心者向けのヨガから少し発展させたい」「パワーヨガを体験してみたい」という方におすすめのクラスです。

【溶岩タイム なし】

15:00~16:00 やさしいフローヨガ ★ haru

少ないポーズ数をゆっくり流れるように動いていきます。
運動に自信が無い方やヨガを始めたばかりの方でも安心してご参加いただけます。

【溶岩タイム 16:00~17:00】

17:30~18:30 ビギナーヨガ ★ Shoko

一つひとつのポーズをゆっくり丁寧にしながら、基本的な呼吸法や瞑想についても学ぶことができ、
ヨガの本質的な魅力を知ることができます。

【溶岩タイム なし】

19:00~20:00 パワーヨガ ★★★ Shoko

運動量が多い「アシュタンガヨガ」のスタイルをアレンジしたパワーヨガは、
発汗量が多く、身体を引き締めるだけでなく、集中力や精神力を高めることもできます。

【溶岩タイム なし】