

3/20(金) 春分の日

祝日特別レッスンスケジュール

9:30~10:15 朝のリセットヨガ ★ RINA

朝の体をゆっくり目覚めさせながら、全身を気持ちよくほぐしていきます！
慣れている方はもちろん、運動が久しぶりの方でも安心して参加できるやさしいクラスです♡

【溶岩タイム 10:15~10:30】

11:00~12:00 洋楽スローフローヨガ ★★ RINA

スローな洋楽に合わせて、呼吸と動きをつなぎながら流れるようにポーズを行います。
ゆったりしたペースでしっかり身体を動かし、心と身体を心地よく整えるクラスです♪

【溶岩タイム 12:00~14:00】

14:30~15:30 じんわり緩めるリセットヨガ ★ KYO

深い呼吸と優しく脱力することにフォーカスしたポーズで、
心地よく緩んでいくご自身の身体の様子を感じていきます。
日頃の緊張から解放される、心穏やかなひとときを。



【溶岩タイム 15:30~16:00】

16:30~17:15 Vinyasa~デトックス~Flow ★★★ Miyuki

呼吸とともに流れるように動き、巡りと代謝を高めるヴィンヤサヨガ。
汗とともに身体と心の毒素を流してスッキリしましょう！

【溶岩タイム 17:15~17:30】

18:00~19:00 アロマフットセラピー ★ Miyuki

冷えやむくみの改善に。足裏は人体の縮図と言われます。
内臓調整や自律神経を整えるフットセラピーで気血やリンパの流れを円滑にし、
引き締まった足首や綺麗な膝のラインを作りましょう。※靴下をご用意ください(終了時に履くため)

【溶岩タイム 19:15~19:30】

※祝日の為、デイトム会員様は時間外利用料1,980円でご利用いただけます。

営業時間 9:00~20:00

CALDO NIIGATABANDAI