

10/12(月) スポーツの日

祝日特別レッスンスケジュール

9:30~10:15 Sports Yoga ★★ AYANO

動くことで湧き出るパワー、呼吸することで高まる集中力！
スポーツの日に、動ける身体を楽しみながら、自分の中にあるエネルギーを感じよう！

【溶岩タイム 10:15~10:30】

11:00~12:00 アロマリラックスヨガ ★ AYANO

アロマの香りを楽しみながら、ヨガのポーズで疲れや緊張をほぐしていきます。
アロマの香りとヨガのポーズ、ダブルの効果で深いリラックスを味わうことができます。

【溶岩タイム 12:00~12:30】

13:00~14:00 ゆるめるデトックスヨガ ★ RINA

やさしい動きと呼吸で身体をゆるめて巡りを整えます。なんとなく重たい身体もスッキリ！
がんばらない、心地いい時間を一緒に過ごしましょう♪

【溶岩タイム なし】

14:30~15:30 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 15:30~16:30】

17:00~18:00 休息のヨガニードラ ★ Sayaka

アクティブに動いた一日の終わりはヨガニードラで休息の時間を。
まどろみの中で心と身体を開放し、心身を穏やかに整えましょう。

【溶岩タイム 18:00~19:30】



※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