

海の日 祝日プログラム

7月20日 (月・祝) SPECIAL LESSON

10:30 - 11:30

Aoi

リカバリーボールでほぐしストレッチ ★

カルドのリカバリーボールを使用します。痛気持ちいい刺激で血行を促進し、じっくり体をゆるめていく心地よさをぜひ体感してください。

12:00 - 13:00

Aoi

ミニボールでバランスピラティス ★★

ミニボールを使いながら、体幹を楽しく鍛えるクラスです。ボールを使うことでゆがみや左右のバランスが整いやすくなり、理想の美姿勢へと導きます！

13:30 - 14:30

Ayano

デトックスヨガ ★

日々の滞りがやさしく流れるようにほぐし、心と身体を整えましょう

15:00 - 16:00

Ayano

リフレッシュヨガ ★★

日常生活の疲れがスッキリするように気持ち良くカラダを動かしていきましょう♡

16:30 - 17:30

ai

心と体をほぐすヨガ ★

疲労で心まで疲れてないですか？呼吸と共にゆっくりほぐしましょう。

18:00 - 19:00

ai

前後開脚チャレンジヨガ ★★~2.5

前後開脚に向かった過程を楽しみます。最後はハヌマーン(前後開脚)にチャレンジ！

※通常月曜日とはレッスン時間が異なりますので、お気を付けください。