

1月12日(月) 成人の日 特別プログラム

10：30～11：30 MAKIKO

やさしいモーニングヨガ★(ビギナーヨガ)

肩や首周りをほぐしたり、午前中の体を気持ちよく伸ばしましょう。
一つずつゆっくりと行うので、リラックスしたい方や
慣れていない方でも安心ですよ。

11:30～11:45溶岩タイム

12：15～13：15 MAKIKO

代謝もアップ・やさしいパワーヨガ★★

インナーマッスルも使いながら、筋肉量・代謝アップ。
体を温め、痩せやすい体へと変えていきましょう！

13:15～13:30溶岩タイム



オレンジスイート
×レモングラス

14：00～14：45 鈴

美姿勢ビューティーヨガ★

冬の冷えと乾燥でこわばる身体を
アロマの香りとやさしい動きでほぐします。
胸周りを開いて美姿勢を目指していきましょう！

14:45～15:15溶岩タイム

15：45～16：45 Miki

体も心もポカポカに～冬のヴィンヤサフローヨガ★★★

寒いこの時期にこそ体を積極的に動かして「冷え」から体を守っていくクラスです。
ヴィンヤサの流れを楽しみながら自分自身で内側から熱を作り、
チャレンジポーズも入れてより集中力を高めていきましょう！

16:45～17:00溶岩タイム



キャンドル

17：30～18：30 Miki

陰ヨガ×ヨガの八支則アパリグラハの練習★

アパリグラハとは「不貪ふとん」と訳され
必要以上のものを欲しがらず執着しないことを意味します。
このクラスでは自分を解放し手放す陰ヨガのポーズを通して
風通しの良い環境と心を育む練習をします。

営業時間 10:00～20:00

※通常レッスンと内容・時間に一部変更がございます。お間違いのないようご注意ください。

デイタイム・アフタヌーン会員様は時間外利用料にてご利用頂けます。