

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。お間違いないようご注意ください。

デイトタイム・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。