

2月11日(水) 建国記念の日

特別プログラム

10:30~11:30 MISAKI

腸腰筋ストレッチングヨガ★

腸腰筋を中心に、腰と股関節まわりの深い筋肉にアプローチしていきます。
長時間の座り仕事や冷えで硬くなりやすい股関節・腰のつながりを整え、
下半身の巡りと姿勢の安定をサポートしていきましょう。
体の奥から軽やかさを取り戻し、心地よく動ける体へ導きます。

11:30~11:45溶岩タイム



ペパーミント
×ローズマリー

12:15~13:15 MISAKI

丹田呼吸×やさしいパワーヨガ★★★

丹田呼吸で体の中心に意識を集め、
腹筋・背筋・骨盤まわりの安定感を高めます。
内側から力が目覚め、ブレずに動く感覚を味わいましょう！

13:15~13:30溶岩タイム



プラネタリウム

14:00~14:45 みゆき

立春の不安解消リラックスヨガ★

気温の変化で無理に体が冬眠モードから目覚めようとすることで、
体の重だるさが続いたり、理由のない不安感やイライラが募りやすい時期です。
そんな状態を受け入れ、仰向けやうつぶせのポーズを多く取ることで
心身のバランスを整えます。ゆったり穏やかな時間を過ごしましょう♡

14:45~15:15溶岩タイム

15:45~16:45 MAKIKO

腹筋&美尻シェイプアップヨガ★★★★

腹部や臀筋を鍛え、ハリのある体を作っていきましょう！
代謝を高めたり、姿勢改善の効果もあります。

16:45~17:00溶岩タイム



キャンドル

17:30~18:30 MAKIKO

疲労回復やさしいデトックスヨガ★

鎖骨周りや股関節周辺など、凝りやすくほぐしにくい部分の
リンパマッサージを行います。
マッサージでほぐれた状態でゆっくりと体を動かし、
日頃のむくみや疲労をすっきり流しましょう。

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。