

2月23日(月) 天皇誕生日 特別プログラム

10:30~11:30 MISAKI

水に流す朝のヒーリングヨガ★

水と繋がるスヴァディスターナチャクラ(第2チャクラ)をテーマに、冬に労わりたい腎臓・膀胱、女性性を司る子宮など下腹部へ穏やかにアプローチします。朝は心と体がまだまっさらでヒーリング力も高まりやすく、エネルギーや感情が整いやすい時間。気持ちの余白をつくり、心軽やかな1日を。。♡

11:30~11:45溶岩タイム

キャンドル

12:15~13:15 かなこ

心と身体スッキリ！アシュタンガヨガ★★★

インドの伝統的なアシュタンガヨガの中でも“ヨガセラピー”の効果があるプライマリーシリーズのショートバージョンを行います。太陽礼拝から始め、どんどんポーズを変えていき内側の流れを巡らせていきます。身心をスッキリさせたい方、沢山動きたい方にオススメのクラスです♪

13:15~13:30溶岩タイム

ヒノキ

14:00~14:45 かなこ

優しいポーズのビギナーヨガ★

ヨガは心身を癒してくれる優しいポーズが沢山あります。その中の坐位、仰向け、うつ伏せのポーズをご案内していきます。解説をしながらゆっくり進めていきますので、ヨガを始めて間もない方や、身心をゆるめたい方にオススメのクラスです。

15:00~15:15溶岩タイム

15:45~16:45 Miki

自律神経を整えるSlow Flow Yoga★★

自律神経が集まる背骨周辺をしなやかに動かしながら、リラックスとストレス解消を目的にしたクラスです。ゆったりとした流れる様な動きと深い呼吸で集中していきます。フローヨガが好きな方はもちろん！★~★★へのステップアップをしたい方にもおすすめです。

16:30~17:00溶岩タイム

プラネタリウム

17:30~18:30 Miki

陰ヨガ×ヨガの八支則シャウチャの練習★

日常生活においてすべき事【ニヤマ】の1番目にくるシャウチャ。シャウチャとは「清潔」という意味で外側と内側の清潔さを保つことを言います。このクラスではシャウチャにふさわしい陰ヨガポーズを行い内面も整理整頓して心身のお掃除をしていきます。

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。