

営業時間 8:30~20:00

2月11日(水)

2月23日(月)

9:00~9:45
呼吸で整うリラックスヨガ★
聡美

9:00~9:45
モーニング
アロマリフレッシュヨガ★★
惠理

10:15~11:15
簡単ストレッチヨガ★
麻生絵美

10:15~11:15
肩凝り解消ストレッチングヨガ★
惠理

11:45~12:45
アロマベーシックヨガ★★
麻生絵美

11:45~12:45
整えリンパヨガ★
胡桃

12:45~13:00 溶岩タイム

12:45~13:00 溶岩タイム

13:30~14:30
癒しのビューティヨガ★
Izumi

13:30~14:30
身体引き締めヨガ★★
胡桃

14:30~15:00 溶岩タイム

14:30~15:00 溶岩タイム

15:30~16:15
フローシェイプアップヨガ★★★
Izumi

15:30~16:15
オープンハート
すっきりフローヨガ★★
AI

16:15~17:30 溶岩タイム

16:15~17:30 溶岩タイム

18:00~19:00
自律神経を整える癒しのヨガ★
AI

18:00~19:00
はじめての陰ヨガ!
ディープヒーリング★
AI

19:00~19:30 溶岩タイム

19:00~19:30 溶岩タイム

※整理券はレッスン開始30分前~5分前までの配布となります。

- ・デイトム会員様の時間外利用料1,980円 (オプション利用不可)
- ・マンスリー4会員様の5回目以降の時間外利用料1,980円 (オプション利用不可)
- ・プラチナ会員様除き、レッスン2本目以降は追加レッスン利用料1,980円

クラス内容

2月11日(水)

9: 00~9: 45 呼吸で整うリラックスヨガ ★ 聡美

やさしいポーズで全身のコリをほぐしながら、たまった疲労を回復し、深いリラクゼーションを楽しんでいきましょう。

10: 15~11: 15 簡単ストレッチヨガ ★麻生絵美

簡単なポーズを5カウントキープし、日常的な不定愁訴を改善いたします。

11: 45~12: 45 アロマベーシックヨガ ★★ 麻生絵美

基本のポーズと呼吸法と共に全身を動かしていくプログラムです。ヨガの基本的な動きを中心に組み込んでいます。レモンの香りで脂肪燃焼力もアップしていきます。

13: 30~14: 30 癒しのビューティヨガ ★ Izumi

セルフマッサージを入れながら、身体の内側から美しくしていきます。各ポーズのキープ時間を長くし、より一層呼吸に意識を向けていきます。

15: 30~16: 15 フローシェイプアップヨガ ★★ ★ Izumi

身体の歪みを整えながら、ポーズをながれるように行い全身の筋肉にアプローチしていきます。気持ちよく体を動かしていきましょう!

18: 00~19: 00 自律神経を整える癒しのヨガ ★ AI

腹式呼吸法を深めながら座位、寝位を中心にゆったりと過ごしていくヨガのクラスです。

2月23日(月)

9: 00~9: 45 モーニングアロマリフレッシュヨガ ★★ 恵理

オレンジスイートの香りと共に呼吸・ストレッチ・ヨガのポーズと段階的に動きを高めて1日のスタートを清々しく過ごしていきましょう。

10: 15~11: 15 肩凝り解消ストレッチングヨガ ★ 恵理

主に首・肩・背中の上半身を主にほぐし凝りや疲れをとっていきましょう!

11: 45~12: 45 整えリンパヨガ ★ 胡桃

リンパの溜まりやすい部位にアプローチしながら、ヨガのポーズで気持ち良く滞りを解消し、不要なものが流れやすい状態へと導きます。

13: 30~14: 30 身体引き締めヨガ ★★ 胡桃

二の腕、脚、ヒップ、お腹周りといった気になる体のパーツに働きかけるポーズを盛り込んでいます。痩せることだけでなく、美しい体作りを目指すヨガです。

15: 30~16: 15 オープンハートすっきりフローヨガ ★★ AI

胸を開くポーズで気持ちをリフレッシュ!
フロースタイルのヨガで爽快感も味わえるヨガのクラスです。

18: 00~19: 00 はじめての陰ヨガ! ディープヒーリング ★ AI

陰ヨガのポーズをゆっくりとキープしながら深部までほぐしていきます。穏やかさ、静かさを感じていけるヨガクラスです。