

8/13 CALDOTSUTSUJIGAOKA

(木)

9 : 00~9 : 45 朝の体スッキリヨガ ★★ Yuki

詰まりやすかったり、かたくなりやすい所を中心にウォームアップし、
呼吸に合わせて全身をしっかりと動かしていきます。
休息の時間もバランスよく取り心身をスッキリとリフレッシュ！

10 : 15~11 : 15 消化力を高めるヨガ ★ Yuki

胃腸の働きを整え、消化力を高めてくれるポーズを中心に
心地よく身体を動かしていきます。

11 : 45~12 : 45 背中美人ヨガ ★★ Izumi

日常生活による体の癖に意識を向け、姿勢を改善していきます。
固まっている筋肉をほぐし、姿勢を支えている筋肉を使っていきます。
姿勢改善しながら、代謝をあげスタイルアップを目指していきます。

12 : 45~13 : 00 溶岩タイム

13 : 30~14 : 30 キャンドルヨガ~リラックス~ ★ Izumi



キャンドルの灯りに癒されながら、ゆっくりとした動きとともに
心身の緊張を解いていくクラスです。

リラックスはもちろん、血流を良くするため体がスッキリしていきます。



14 : 30~16 : 00 キャンドル溶岩タイム



16 : 30~17 : 30 代謝UP!脂肪燃焼ヨガ ★★ REIKO

冷房で体が冷えやすく、代謝が落ちて脂肪が燃えにくい季節に、
楽しく動いて筋肉を鍛えながら代謝を上げ、夏も「燃える体作り」をしていきましょう！

18 : 00~19 : 00 疲労回復!ストレッチングヨガ ★ REIKO

心と体をリラックスさせるストレッチとヨガの動きを取り入れながら、
暑さによる自律神経の乱れをリセットして疲労回復へと導いていきます♪

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。

※デイトタイ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)

※ヨガマットを避け、溶岩石の上に直接横になることはご遠慮ください。

※シャワーブース場所取りの為の途中退室はご遠慮ください。

OPEN 8 : 30

CLOSE 20 : 00

※8/15(土)は通常営業、8/16(日)・8/17(月)は休館日です。(8/18(火)~通常営業)