

CALDOTSUTSUJIGAOKA 8/14

(金)

9:00~9:45 お目覚めストレッチングヨガ ★ amina

一日のうちで身体が一番硬い朝の時間帯に
しっかりと全身をストレッチしてあげる事で腰痛や肩凝り等慢性病を解消し、
お身体を軽くしていけるクラスです。

10:15~11:15 モーニングフローヨガ ★★ amina

フロースタイルで一呼吸一動作、流れるように大きく動きながら自律神経を整え、
快適な一日をサポートしていくクラスです。

11:45~12:45 ゆるめるヨガ~心までほぐす時間~ ★ Yuki

身体を温めながら、ゆっくり動いていき、
やさしいポーズを中心にじっくりストレッチを深めていきます。
深まったポーズでゆっくり呼吸をして心身をほぐしゆるめていきましょう。

12:45~13:00 溶岩タイム



13:30~14:30 ムーンサイクルヨガ ★★ Yuki

月経サイクルと生涯のホルモンバランスに寄り添い、
自らを充足させることを大切にする女性のためのヨガです。
月の満ち欠けと月経サイクルを照らし合わせ、骨盤まわりの巡りを促すポーズや
月礼拝、その時々合ったポーズなどを行っていきます。(プラネタリウム使用)



14:30~16:00 プラネタリウム溶岩タイム



16:30~17:30 心と身体を整えるデトックスヨガ ★ 大場恵



ラベンダー&カモミールローマンのブレンドアロマの香りを感じながら
夏バテ解消に繋がるデトックス効果の高いポーズと共に丁寧にクラスを進めていきます。

18:00~19:00 全身調整ヨガ ★★ 大場恵

身体をほぐすポーズと筋力を使うポーズを行いなが全身のバランスを整えていきます。
全身を気持ちよく動かしてリフレッシュしましょう!

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)