

CALDOTSUTSUJIGAOKA

8/11

OPEN 8 : 30
CLOSE 20 : 00

9 : 00~9 : 45

夏の巡りヨガ ★★ 恵理

(火・祝)

朝から活動的に動きたい方に♡

呼吸と共にゆっくりとポーズを連続して取り入れ、じんわりと清々しい汗をかいていきましょう！

10 : 15~11 : 15

夏バテ解消アロマヨガ ★ 恵理



グレープフルーツ&ゼラニウムの香りを感じながら血行を良くし、
夏の疲れをほぐして自律神経を整えていきましょう！

11 : 45~12 : 45

12 : 45~13 : 00 溶岩タイム

ポーズを深めるヨガ~ハムストリングス~ ★★★ 村上雅代

疲労が溜まりやすいもも裏をリリースして、
詰まりを溜め込まない状態を作り、下半身の循環をよくしていきます。
ハムストリングスを使うアサナで効果を感じてみましょう。

13 : 30~14 : 30

アーユルヴェーダ~ピッタの過剰な状態を鎮める~ヨガ ★(1.5) 村上雅代



インドの伝統医学アーユルヴェーダによると【火】の要素から作られる"ピッタ"が過剰になる季節。
精神的にイライラしたり内臓に不調が出やすい状態のバランスを取っていきます。(キャンドル使用)



14 : 30~16 : 00 キャンドル溶岩タイム



16 : 30~17 : 30

心身リセットヨガ ★ izumi

ヨガの呼吸法とともに、ストレッチをメインに行っていきます。
日中に溜まった疲労をリセットし、心地よい睡眠ができるよう心と身体をほぐしていきましょう。

18 : 00~19 : 00

19 : 00~19 : 30 溶岩タイム

美尻!ボディメイクヨガ ★★ Izumi

お尻を中心としたボディメイクを行っていきます。
またヨガの呼吸法とともにインナーマッスルを鍛えながら、引き締まった身体作りを行っていきましょう。

※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。