

11/3(月) 文化の日 特別プログラム

営業時間
9:00～19:30



9:30～10:30

全身すっきりフローヨガ

★★ Tomomi

太陽礼拝から広がるフローヨガで全身をしっかり動かします。有酸素運動感覚で代謝を高め、すっきりリフレッシュ！

11:00～12:00

ビギナーピラティス

★ Yoshino

ピラティス特有の呼吸法や基礎の動きを確認しながら動いていきます
ピラティスが初めての方、年齢や性別、運動の得意不得意を問わない内容です

12:30～13:30

背骨メンテナンスヨガ

★★ Yoshino

関節の多い背骨は変位しやすいです。
背骨一つ一つ意識して身体を動かしていきましょう。

スタジオ開放 13:30～13:45

14:15～15:15

疲労回復ヨガ

★ maya

リラックス効果のあるポーズを中心に行い、眠りにつきやすく疲労回復を目的としたクラスです。
身体のだるさを改善しましょう。夜寝る前にご自宅でも実践してみてください！

15:45～16:45

ホルモンバランスヨガ

★★ maya

自律神経を整え、身体の巡りがよくなるよう全身で動いていきます。
股関節を動かし婦人系の不調を整える効果もあります。

スタジオ開放 16:45～17:00

17:30～18:30

のんびりヨガ

★★ hiro

溶岩でゆっくりと身体を温めながら整えていきましょう。

スタジオ開放 18:30～19:00

※スタジオへのご入室は、レッスン開始の15分～10分前からとさせていただきます。
※レッスン整理券はレッスン開始の30分前～5分前までフロントにて配布しております。
※スタジオへのお持物はバスタオル、フェイスタオル、整理券、飲み物をお持ちください。
※デイトイムの方は時間外利用料1,980円(税込)でご利用いただけます。