

7月18日(月) ☆ 祝日プログラム

各レッスン定員15名様 皆様のご参加お待ちしております。



レッスンプログラム *17:00-18:00* プログラム内容



9:30~10:30 ★

目覚めのモーニングヨガ

長井美恵

ゆったりとしたポーズと深い呼吸をすることにより、自律神経が整い頭がすっきりとクリアになり、1日を快適に過ごす体にしていきます。

11:00~12:00 ★ 【常温】

はじめての美ボディダンス

椿千優

ストレッチ・軽い筋トレ・基礎練習を経て、最後は短い簡単な振付を行います。初心者の方やブランクのある方でも安心してご参加ください！楽しく踊って、美しいボディライン・綺麗な姿勢をゲットしましょう！

12:30~13:30

～ヒーリングタイム～

※ヨガマットをご利用ください

スタジオをご契約の皆様はご自由にお使いください！

冷え性改善や代謝アップをはじめ運動前のストレッチでのご利用もおススメです

14:00~15:00 ★

アロマリラックスヨガ

アヤミ

アロマの空間で緊張と弛緩を繰り返し、心身ともにリラックスをもたらすクラス

15:30~16:30 ★★

ベーシックヨガ

アヤミ

基本的な呼吸法とポーズでじっくり丁寧に身体の内側を観察し、深部までポーズを深めていきます。初心者から中級者向けの内容です。

17:00~18:00

～ヒーリングタイム～

※ヨガマットをご利用ください

スタジオをご契約の皆様はご自由にお使いください！

冷え性改善や代謝アップをはじめ運動前のストレッチでのご利用もおススメです

18:30~19:45 ★2.5

ダイエットフローヨガ

Chie

脂肪燃焼効果の高いポーズを取り入れ全身を引き締めていきます。沢山動きたい・汗をかきたい方にオススメのクラスです。

※当日レッスン開始30分前より発券機でご予約をお願いいたします。