

2018年

# お盆特別プログラム

2018年

8月13日(月)

8月14日(火)


8月15日(水)


10:00  
レッスン名 朝ヨガ  
定員 <35名>  
担当 長澤 千枝

10:00 ~ 11:00  
朝ヨガ  
<35名>  
Ayaka


10:00 ~ 11:00  
体メンテナンスヨガ  
<35名>  
aya


11:15  
レッスン名 フレックスクッション®ヨガ  
定員 <25名>  
担当 作山 雅美

11:15~12:15  
リラックスヨガ  
<35名>  
 Ayaka

11:15 ~ 12:15  
ハッピーヨガ  
<35名>  
 aya


12:30  
レッスン名 燃焼リンパヨガ  
定員  <35名>  
担当 作山 雅美

12:30~13:30  
★ ハートオブヨガ  
<35名>  
 YOKO

12:30 ~ 13:30  
コアヨガ  
 <35名>  
秀島 恭子

13:45  
レッスン名 アロマヨガ  
定員 <35名>  
担当 舞

13:45~14:45  
デトックスヨガ  
<35名>  
TAKAKO


13:45~14:45  
経絡ストレッチヨガ  
 <35名>  
秀島 恭子


15:00  
レッスン名 デトックスヨガ  
定員  <35名>  
担当 舞

15:00 ~ 16:00  
ストレングスヨガ  
 <35名>  
Ayaka

15:00~16:00  
ベーシックヨガ  
<35名>  
Ayaka

16:15  
レッスン名 ヴィンヤサフローヨガ  
定員 <35名>  
担当 内田 夕貴


16:15 ~ 17:15  
癒しのヨガ  
 <35名>  
Ayaka

16:15~17:15  
デトックスヨガ  
 <35名>  
Ayaka

※上記期間はスタッフ常駐時間は9:00~19:00です。お間違いのないようご注意ください。

赤枠はゆるホット(30度~33度)です。通常は38度~40度で行ないます。

★ハートオブヨガ：呼吸を大事にし、動くための呼吸ではなく呼吸のために身体を動かしていきます。ご自身の呼吸に寄り添いゆったりとポーズをとることで一人一人に合った自分だけのヨガを見つけていきましょう。

初めての方も安心プログラム 

燃焼系プログラム 

特別プログラム ★

