

	8/9(月)・祝	
	多目的スタジオ	
10:00		
10:30		10:00~10:30
11:00	W	女性専用
11:30		ホットヨガ〜ベーシックスタイル〜
12:00		11:00~12:00
12:30		RIE
13:00	W	女性専用
13:30		ホットパワーフローヨガ
14:00		13:00~14:00
14:30	W	女性専用
15:00		ホット背中引き締めヨガ
15:30		14:30~15:30
16:00		AYAKO
16:30		16:05~16:50
17:00		
17:30		17:05~17:50
18:00		18:05~18:35
18:30		
19:00		18:50~19:35
19:30		
20:00		19:50~20:35
20:30		
21:00		20:50~21:35
21:30		
22:00		

祝日特別プログラム

普段とは違う内容が盛りだくさん!

ホットヨガ〜ベーシックスタイル〜

太陽礼拝などヨガの基本的なポーズを見直していきます。
1つ1つのポーズを丁寧に、呼吸に合わせて行います。
初心者の方は勿論、中級者以上の方も、
癖や歪みを見直せるクラスとなります。

初心者の方から中級者以上の方まで
レベルを問わずにご参加頂けます。
基本に立ち返り、
自身の癖を見直していきましょう!



ホットパワーフローヨガ

呼吸と共に流れるように動くヨガのクラスです。
それぞれの体の状態に合わせて深層筋を意識した
アクティブなポーズにも取り組んでいきます。

パワーヨガの要素を組み込んだ
クラスです。強度の調整が可能
となりますので、
パワーヨガが初めての方でも
是非ご参加ください!



ホット背中引き締めヨガ

背面の筋肉を使うポーズを多く取り入れ、
綺麗な姿勢を保てる身体を目指します。
姿勢改善に効果的なクラスです。

背筋にフォーカスしたクラスです。
猫背を治したい方におすすめ!
胸を開いて気持ちを前向きに
していきましょう!



新型コロナウイルス感染防止対策

- ・プログラムの間隔を15分以上確保することでレッスン間の除菌清掃・換気を強化しております。
- ・換気を優先し、レッスン間の換気はもちろんレッスン中にも常時換気運転を行っております。
- ・プログラムの間に十分な換気を行う為、温度、湿度が低めになる場合がございますので、予めご了承下さい。
- ・マスクを着用してのご参加をお願い致します。