

9月16日
MONDAY

8:45 DOOR OPEN

9:00 ~ 10:00
猫背改善
ストレッチヨガ
hinano

10:30 ~ 11:30
ストレッチ
& リセット
YUZU

12:00 ~ 13:00
背骨整えヨガ
YUZU

13:30 ~ 14:30
ステップエクササイズ
MADOKA

15:00 ~ 16:00
キャンドルヨガ
CHIKAKO

16:30 CLOSE

9月23日
MONDAY

8:45 DOOR OPEN

9:00 ~ 10:00
YOGA
フロー
hinano

10:30 ~ 11:30
ストレッチ
& リセット
YUZU

12:00 ~ 13:00
背骨整えヨガ
YUZU

13:30 ~ 14:30
ピラティス
& 陰ヨガ
Nozomi

15:00 ~ 16:00
秋分の美腸ヨガ
IKUKO

16:30 CLOSE

9/5(木)も
開催します✨

ホットヨガ
スタジオ 美温
Bion

16日

猫背改善
ストレッチヨガ

1

肩や背首肩や背中をほぐし、猫背改善に効果が期待できるポーズを行います。
ゴルフボールを使用したマッサージパートもあるので、
身体だけではなく心の疲れも解消し、すっきりリラックスできます。

背骨整えヨガ

1

身体を支える柱として、大切な背骨にアプローチをかけながら動いていきます。
たっぷりと胸を開いて、深い呼吸を入れていきましょう♡

ステップエクササイズ

2

ステップ台と呼ばれる踏み台を使って、昇り降りを繰り返す動きなので
脂肪燃焼にとっても効果的です！
音楽のリズムに合わせてながら身体に無理な負荷をかけずにエクササイズをしていきます。

キャンドルヨガ

1

薄暗い空間で行うことで自身の内側に意識を向けやすくなります。
キャンドルの明かりを楽しみながら、ゆっくり体をほぐしましょう。

23日

ピラティス&陰ヨガ

1.5

前半はリズムカルな音楽に合わせてピラティスでインナーマッスルand体幹強化。
後半は筋肉の力を緩めて身体の深部にアプローチする『陰yoga』
疲労回復・内観・安心感を促し、深〜いリラックス効果が期待できます。

秋分の美腸ヨガ

2

暑い夏の疲れが出てきている時期。溶岩で身体を温めながら
腸をケアし活性化するアーサナ(ポーズ)を行うことで心身に活力を。
しっかり汗をかいてリフレッシュしていきましょう。