

7月29日(火)・30日(水)・31日(木)は通常ホットプログラムは
5週目の為お休みですが
特別プログラムをご用意させていただきました。

HOTプログラム

5週目特別レッスン

7月29日 30日 31日

| | 火 | 水 | 木 |
|-------|------------------------------------|--------------------------------------|----------------------------------|
| | HOTスタジオ | HOTスタジオ | HOTスタジオ |
| 10:00 | | | |
| 11:00 | ピラティス&ヨガ 10:00-11:00 Akiko | | |
| 12:00 | ソフトホットヨガ 11:30-12:10 Miria | | |
| 13:00 | | | |
| 14:00 | | デトックスヨガ 13:30-14:30 Hlromi | ソフトホットヨガ 14:15-14:55 Maru |
| 15:00 | | 美姿勢ストレッチ 15:15-15:55 Hlromi | |
| 16:00 | | | |
| 20:00 | キャンドルヨガは通常より 室温を低くして行います | スローヨガwithアロマ 20:00-20:40 KEIKO | パワーヨガ入門 20:00-21:00 Yoco |
| 21:00 | キャンドルヨガ60 21:00-22:00 YaMaDa | アロマヨガ 21:00-22:00 KEIKO | ゆったりほぐしヨガ 21:15-21:55 Yoco |
| 22:00 | | | |
| 23:00 | | | |

キャンドルヨガ40・60

キャンドルの火を灯しながら、ゆっくりと身体と心の両方に向き合っていくヨガです。40分と60分をご用意いたしました。室温を通常より低温に設定し、行っていきます。

美姿勢ストレッチ

身体をじっくりと温めながら、日常生活で固まってしまった筋肉を伸ばしていきます。ストレッチで歪みを解消して綺麗な姿勢へ導いていくクラスです。

パワーヨガ入門

パワーヨガで良く使われる「太陽礼拝」を丁寧にご案内するクラスです。これから60分のクラスにチャレンジする方へオススメ!

スローヨガwithアロマ

ほのかなアロマを感じながらポーズをじっくりと行うクラスです。時間をかけて行うことで、身体への気付きや意識する部分などを感じながらポーズを楽しむことができます。

アロマヨガ

アロマの香りを十分に楽しみながら身体をおゆっくりとリラックスさせていきます。60分でも安心してご参加いただけるクラスとなっております。

ゆったりほぐしヨガ

ゆっくり、じんわりと全身をほぐしていくヨガです。睡眠前に行うことで、よりよい状態でお休みいただけるよう身体を伸ばしていきます。

ホット会員様

固定会員様⇒お振替のクラスとしてもご利用いただけます。(振替は月1回です)
フリーチョイス会員様⇒5週目のクラスもお選びいただけます。

お申込み:フロント(Web未対応の為、お手数ですがフロントにてお申込み下さい)

5回目利用・都度利用も承っております
料金:40分クラス 756円 60分クラス 1,080円