

2月おすすめレッスン

火曜日 14:00~15:00



担当：ゆうこ

【リラックスヨガ ★】 溶岩スタジオ

呼吸を感じながら、体を動かしてゆるめ、内もほどこいていきましょう。ご自身のペースでその日、その瞬間も楽しむように、ご自身に印を戻して過ごしてください。

水曜日 19:30~20:30



【フローヨガ ★★★】 Bスタジオ(低温)

パワーバランスストレッチポーズを万遍なく、溶岩・ホットヨガよりもポーズを続けて行います。ホットヨガでは出来ない呼吸を取り入れながら内側から整えます。



担当：Mai

金曜日 11:45~12:45

【デトックスフローヨガ ★★】 溶岩スタジオ

身体の中の毒素をデトックスしましょう。代謝も上げ体質改善のためしっかりと呼吸に合わせて動いていきましょう。



担当：Mei





の側
で、
二矢

