

夏の特別クラス

8/9(月・祝)

12:30~13:30

心と体を整える月礼拝 ★3

14:00~15:00

アロマヨガ ★2

《ASUKA》

8/27(金)

19:00~20:00

美姿勢ピラティス ★2

《Ako》

心と体を整える月礼拝 《★3》

前日8/8しし座の新月に合わせた特別クラス。月の満ち欠けをヨガで流れるように表現した月礼拝。股関節を開いたり女性らしいしなやかな動きで、骨盤周りの血行を促します。女性ホルモンのバランスを整えたい方、疲労軽減、マインドを鎮静したい方などにおすすめクラスです。

美姿勢ピラティス 《★2》

背筋腹筋を中心に体のコアを鍛えるエクササイズ。日常生活の癖や習慣をリセットするように、きれいな美しい姿勢を目指します。姿勢不良によって起こる肩こりや腰痛・冷え症や代謝の低下を改善しましょう。