

ホットヨガスタジオ美温 三鷹 Christmas & Yearend SCHEDULE

全レッスン、完全予約制です。ご予約はWEBまたはお電話にて。 TEL : 0422-40-1700

12月24日	12月25日
TUESDAY	WEDNESDAY
18:30~19:30 心休める リラククスYOGA SACHIKO	18:30~19:30 フロー PILATES Mie
20:15~21:15 クリスマス ワークアウト EMI	20:15~21:15 YOGA 癒しの月礼拝 Mie
22:00 DOOR CLOSE	22:00 DOOR CLOSE

心休めるリラククスYOGA
強度:★
YOGAのアーサナで身体を整え、最後仰向けのポーズをゆったり行い心にも働きかけていきます。なにかと忙しく心の疲れを感じる方へ。自分自身と向き合う時間を。

クリスマスワークアウト
強度:★★★
クリスマスの音楽に合わせて、有酸素運動とボクササイズの動きで全身の引き締め、爽快感を味わえます。45分のワークアウト後、15分たっぷり岩盤浴をご堪能ください。

フローPILATES
強度:★★★
音楽に合わせてピラティスの動きを流れるように行います。体幹を意識しながら身体をコントロールすることで集中力を高め、心身をリフレッシュしていきます。

YOGA癒しの月礼拝
強度:★
月礼拝は呼吸に合わせてゆったりと行い、疲労やストレスを鎮静化させエネルギーバランスを調整する効果があります。普段頑張っている自身を癒してあげましょう。

12月28日
SATURDAY
8:40 DOOR OPEN
9:00~10:00 リラククス フローYOGA HATSUMI
10:45~11:45 年納め YOGAシェイプ HATSUMI
12:30~13:30 癒しの陰YOGA Mie
14:15~15:15 年末 スペシャルフロー Haruka
16:00 DOOR CLOSE

リラククスフローYOGA
強度:★★★
ゆったりとした呼吸で動いていきます。疲労解消したい方、ゆっくり動きたい方、初心者の方にもオススメ。流れるように動いてリラククスしましょう。

年納めYOGAシェイプ
強度:★★★
体幹や下半身の筋肉を使うポーズで筋肉量をアップさせ、代謝を上げて痩せやすい体質を目指します。汗を流しながら、お腹まわり、ヒップ、太ももを引き締め、美ボディを手に入れます。

癒しの陰YOGA
強度:★
一つのポーズを数分間ゆっくりとホールドします。可動域を広げ、体や心も緩ませ、柔軟性を高め、リラククス効果をより深く味わうヨガです。

年末スペシャルフロー
強度:★★★
流れる呼吸と共にflowで身体を動かし、今年も1年間がんばった身体と心を大掃除し、リフレッシュ。感謝の気持ちとやり切った感動で2024年締めくくりましょう。

