

10:30-11:30

海の日ヨガ

CHIHIRO

海の生き物（イルカ・真珠貝など）のポーズを中心に動作を行う
シェイプアップにもおすすめの、限定イベントのヨガクラスです。（強度★1.5）

12:00-13:00

ボールdeヨガ

MIHARU

ストレッチボールを用いたヨガクラスです。
柔軟性に自身が無い方にも、安心してご参加いただけます。（強度★1）

13:30-14:30

ヨガピラ

MIHARU

ヨガの柔軟性と、ピラティスの安定性を掛け合わせたクラスです。
姿勢を整えながら、無理なく身体を引き締めます。（強度★2）

15:00-16:00

夏バテ知らずの美腸ヨガ

Rie

夏のだるさや食欲不振に。腸を整えて巡りを良くし、身体を内側から
リセット＆軽やかにすることを目的とするクラスです（強度★2）

16:30-17:30

ゆるめて満たす夏の癒しヨガ

Rie

夏の疲労感やだるさを癒す、やさしいヨガクラスです。
深い呼吸でカラダをゆるめて、自律神経を整えていきましょう。（強度★1）

当日はロッカーを含め、全面的にキッズスクールを開講しております。
スパエリアをご利用いただけますが、サウナはご利用いただけません。

