

ホットヨガスタジオBODY UP 西葛西 2020年1月祝日LESSON SCHEDULE

1/13 (月・祝) 成人の日	
10:00 DOOR OPEN	
10:00	10:00
:30	:30
11:00	11:00
:30	:30
12:00	12:00
:30	:30
13:00	13:00
:30	:30
14:00	14:00
:30	:30
15:00	15:00
:30	:30
16:00	16:00
:30	:30
17:00	17:00
:30	:30
18:00	18:00
:30	:30
19:00	19:00
:30	:30
20:00	20:00

★祝日限定レッスン★

【Lesson Information】

【10:30～11:30】 ヴィンヤサヨガ

呼吸とポーズを同調させ、
本来の骨格の位置(ニュートラルな脊柱や骨盤)で
ポーズを保持することにより、身体の歪みを整えます。
自然治癒力を高め、代謝の高い身体を作ります。

【16:30～17:30】 ピラティス&ストレッチ

体幹を鍛えながら、硬くなりがちな下半身の
柔軟性をアップしていくクラスです。

【18:00～19:00】 ストレッチ&ビューティ

ストレッチポールでリンパの流れを良くし、
女性の美しさをアップするヨガのポーズで
深めていくクラスです。

【ご案内】

◆ホットヨガスタジオのレッスンは、
全てカラダを芯から温め汗をかく内容です。

青枠のクラスは他に比べ運動量の多いクラスです。