

岩盤ヨガカレンダー

2017年8月

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
	1 13:00 めぐ 16:00 かよ	2 13:00 かよ 19:00 りかこ	3 10:00 かよ 13:00 しほ	4 16:00 ゆき	5 19:00 かよ	6
7 12:00 りかこ	8 13:00 めぐ 16:00 しほ	9 13:00 かよ 19:00 りかこ	10 10:00 かよ 13:00 しほ	11 16:00 ゆき	12 19:00 ゆき	13
14 12:00 りかこ	15 13:00 めぐ 16:00 しほ	16 13:00 かよ 19:00 りかこ	17 10:00 かよ 13:00 しほ	18 16:00 ゆき	19 19:00 かよ	20
21 12:00 りかこ	22 13:00 めぐ 16:00 しほ	23 13:00 かよ 19:00 りかこ	24 10:00 かよ 13:00 しほ	25 16:00 ゆき	26 19:00 ゆき	27
28 12:00 りかこ	29 13:00 めぐ 16:00 しほ	30 13:00 かよ 19:00 りかこ	31 10:00 かよ 13:00 しほ			
		りかこ（和らぎヨガ） かよ（デトックスヨガ） ゆき（ルーシーダットン） しほ（ストレッチ&コア） めぐ（スッキリヨガ）	: ゆっくりした動きのヨガの体操で全身をストレッチしながら身体をマッサージするようにやわらげていきます : 岩盤浴にヨガのゆっくりとした動きや呼吸を併せることで、双方のデトックス効果をより高めていきます : ポーズ・呼吸法でゆがみを直し、身体が本来持っている自己治癒力で美しく変化していく健康法です : リンパに働きかけながら体幹を使い、しなやかなバランスのとれた体作りを目指します。 : 火曜13:00の21日は肩・腰スッキリヨガ。14、28日は足スッキリヨガです。			
【ご案内】ミネラルウォーターをお一人一本用意させていただいておりますがレッスン前から予め水分補給をして頂くと、汗をかきやすく効果的です。						



テラスゲート土岐 よりみち温泉
 岩盤浴「楽汗房」 静の部屋
 住所：土岐市土岐ヶ丘4-5-3
 電話：0572-55-4126

