



PEARL STAR HOTEL
ATAMI

スタジオプログラム内容

お客様のニーズに合わせて、豊富なプログラムを展開しています。ヨガ、ホットヨガ、ピラティスなど多彩なプログラムをお楽しみください。

PROGRAM

※その他プログラムもご用意しております。

【ヨガ】

日常生活の中で凝り固まったカラダを、ゆっくりしっかりと自分を見つめながら伸ばすことで、心身のリラックスやカラダの隅々まで伸ばしながらカラダを整えます。初めての方でも安心のプログラムになります。

【パワーヨガ】

ヨガより少し強度が高めのクラス全般です。流れるようにポーズ行うことで集中力が高まるとともに、深いリラックス効果も得られます。血流やリンパの流れを促して、インナーマッスルを鍛える効果もあります。たくさん体を動かしたい人におすすめのクラスです。

【ピラティス】

たるみ易い部分をピラティスの動きを取り入れながらエクササイズし、ゆったりと身体の内側に意識を集中させ、全身をバランスよく動かし全身の筋肉や柔軟性をさせ、美しい女性らしいしなやかな身体作りをお手伝いします。

【ホットヨガ】

室温 38 度湿度 65%の動かしやすい温かい空間の中でゆったりとほぐしていきます。また、温かい空間で行うことで、カラダの中から大量の汗を出すことで、リフレッシュ、デトックス効果も抜群です。初めての方でも安心のプログラムになります。

