

ウェルネス アクティビティ

健康の高めて、創造可能を促すために無料のウェルネスアクティビティをデザインされます。

ご予約が必要です(1時間の前にご予約をお願いします)

TIA
WELLNESS RESORT

VINYASA YOGA FLOW

07:00 - 08:00

呼吸と連動したポーズのスムーズな移行を強調する、力強さ、柔軟性、そしてマインドフルネスを促進するダイナミックで流動的なヨガのスタイルです



BREATHWORK MASTER CLASS

9:30 - 10:30

心臓に集中したパワフルな呼吸法を行い、速度を落とし、バランスを取り戻し、精神のざわめきを静め、心が先導する道を開く



HIIT POWER WORKOUT

11:00 - 11:30

高強度間隔トレーニングは、激しい運動の短いバーストと休息の短い期間を交互に行うことで、時間効率の良い方法でカロリー消費と持久力を最大限に引き出します



CREATIVE WORKSHOP

14:30 - 15:30

コラージュや絵画、描画などのガイド付き創造的な活動に参加し、内面の風景を探求し、真に自己表現をすることを目指します



GENTLE HATHA YOGA

18:00 - 19:00

ゆったりとしたペースで、姿勢、ストレッチ、柔軟性、呼吸のコントロールを重視した、すべてのレベルの人にとってアクセスしやすく、落ち着ける練習



利点

心血管の健康改善、エネルギーレベルの向上、ストレス軽減、力と柔軟性

ストレスと不安を減らす、精神的な明晰さを高める、感情の解放、エネルギーレベルの向上

改善された心血管の健康、高まった代謝、筋肉のトーンと強度、脂肪減少と改善されたインスリン感受性

創造性を高める、自己表現を促進する、心理的なリラクゼーションを提供する、ストレスと不安を軽減する

柔軟性の向上、強度の強化、ストレスと不安の軽減、姿勢とアライメントの改善

強度



月曜日

Hip Opening

Cultivate Coherence

Three-Round Dual Circuit

Self-Symbol Carving

Gentle Twisting

火曜日

Core & Hand strength

Lock In With Gratitude

Interval Burst Training

Intentions Collage

Shoulder & Upper Back Ease

水曜日

Twisting

Radiate with Sending It Out

Double Circuit Repeat

Self-Care Box

Flexibility

木曜日

Balance & Standing

Calm with Box Breathing

Three-Round Dual Circuit

Past & Future Hands

Hips & Lower Back Comfort

金曜日

Flexibility & Mobility

Revitalize with Alkaline Breathing

Interval Burst Training

In-Out Reflection Mask

Gentle Core Strength & Balance

土曜日

Shoulder & Hand Strength

Energize with Fire Breathing

Three-Round Dual Circuit

Tree of Life

Heart & Chest Expansion

日曜日

Spine Health

Flow with Sufi Breathing

Double Circuit Repeat

Inner Landscape

Legs & Hips Unwind

各ウェルネスアクティビティは、追加料金でプライベートの一対一セッションとして予約できます。

詳細については、ウェルネスのレセプションの内線815にお問い合わせください。