

WELL with TIA

TIAとともに、心と体のつながりの力を発見しましょう。私たちは、さまざまなワークアウト、ヨガの実践、呼吸法を通じて、心身を強く、安定させ、やる気を引き出すお手伝いをします。
初心者の方も、より深く実践したい方も、私たちがサポートいたします。一緒に呼吸し、動き、そして新たな一歩を踏み出しましょう！

QRコードをスキャンして



自宅で練習を続けましょう。



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

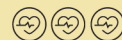
ストレスと不安を減らす、精神的な明晰さを高める、感情の解放、エネルギーレベルの向上

心血管の健康とインスリン感受性の改善、代謝の向上、筋力強化および脂肪減少

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、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

事前予約が必要です（できれば1時間前までにご予約ください）。
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な1対1セッションとしてご予約いただけます。
詳細については、ウェルネス受付（内線815）までお問い合わせください。