9月15日(月・祝)
祝日プログラム

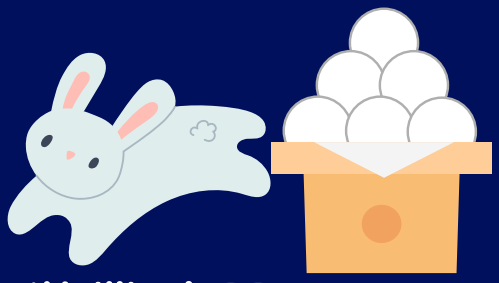
10:30～11:30　TAEKO　IR
床バレエ～ボディメイク～　★★

13:30～14:30　MIHO　IR
スローフローヨガ　★

15:00～16:00　MIHO　IR
太陽礼拝×筋トレ　★★★

16:30～17:30　YOUICHI　IR
ストレッチングヨガ　★

18:00～19:00　YOUICHI　IR
コアトレヨガ　★★



溶岩タイム
11：30～13：00
19：00～19：15

営業時間　10：00～20：00

※祝日の為、デイタイム会員様は1,980円でご利用いただけます

床バレエ～ボディメイク～

バレエ、ピラティス、ヨガのメソッドを
取り入れた動きで全身を動かし、
美しくしなやかなボディを目指しましょう。

スローフローヨガ

ゆっくりした呼吸と優しいポーズを合わせながら
心地よく身体をほぐします。
どなたでも安心してご参加いただけます。

太陽礼拝×筋トレ

太陽礼拝と筋トレを行い全身を引き締めます。
たくさん動きたい方におすすめです。

ストレッチングヨガ

ストレッチ効果の高いポーズを用いて、
じっくり筋肉を伸ばしていきます。
筋肉の緊張をやわらげ血行を良くすることで、
疲れや身体のだるさを改善する効果が期待できます。

コアトレヨガ

インナーマッスルを動かすポーズを組み合わせながら、
呼吸に合わせて心地よく体を動かしていきます。
お腹周りの引き締めや姿勢・腰痛改善に効果的です。