

特別スケジュール

9月15日 (月)

デイトム会員様は1,980円でご利用いただけます。

営業時間：10：00～20：00

10：30～11：30

ボディメイクヨガ

★★
愛里

二の腕、脚、ヒップ、お腹周りといった気になる体のパーツに働きかけるポーズを盛り込んでいます。
痩せることだけではなく、美しい体作りを目指すヨガです。

12：00～13：00

はじめての
ピラティス

★
愛里

インナーマッスルを強化して姿勢改善に。
関節を様々な方向に動かし自己調整する事で
疲れにくい身体づくりにも！
気になっているけど自分に出来るか不安な方も
見本を見る⇒動いてみる⇒慣れたら呼吸と併せて進めていくので
安心して下さい。

13：30～14：30

お腹引き締めヨガ

★★
MEU

お腹まわりにアプローチをするヨガの動きと
エクササイズを行います。
ぽっこりお腹の脂肪燃焼、引き締めを目指しましょう。

15：00～16：00

アロマ
ビューティーヨガ

★
KAORU

ホットヨガによる血液やリンパの流れを促進する効果に加え、
ホルモンバランスの安定や美肌効果、たるみ解消など、
さまざまな角度からのボディケアを目的としたプログラムです。
難度は低めに設定していますので、
初心者でも安心して受講することができます。

16：30～17：30

デトックスヨガ

★★
kotoho

体に溜まってしまった不要な物を取り除き、
デトックス効果の高いポーズを取り入れているプログラムです。
滞っていた物が体外に排出されることで体のむくみが解消され、
血液やリンパの循環が良くなり、冷え性や肩こり・腰痛といった
不調の改善、肌の新陳代謝などを促す働きを高めていきます。

18：00～19：00

快眠ヨガ

★
kotoho

ポーズをゆっくりと深い呼吸で行う事で、
ストレスや疲労感を解消し、寝つきのいい、
ぐっすり寝れる体へと整えましょう。