

9月23(火)秋分の日

【営業時間】10:00~19:30

10:30~11:30



ビューティーストレッチヨガ★
平瀬 友貴

キャンドルの光で癒されながら、
ホルモンバランスを整えるストレッチで
リンパ血流促進します。

12:00~13:00

ダイエットフローヨガ★★
平瀬 友貴

代謝を上げ
理想の体型を目指しましょう。

13:30~14:30

アロマヒーリングヨガ★
yu-ki



アロマ: ラベンダー×ペパーミント

ゆったりとした呼吸法とヨガのポーズで
すこやかな心身の状態を整えていきます。
自然治癒力や免疫力も高めます。

15:00~16:00

滝汗🔥 限界を超えるパワーヨガ!
★★★
真央
ゆるホット

太陽礼拝をベースにしながら
強度の高いポーズを行う60分間です。
下半身の安定性を高め
フシない身体と心を作ります!

16:30~17:30

疲れにくい体をつくる
体力アップヨガ★
瞳外美

体の内側の筋肉にアプローチしていく
ヨガのポーズで
体力アップを目指します。

18:00~19:00

ピラティス★★
YURIKO

体幹を鍛えるエクササイズ。
「10回で気分が変わり、20回で変化を感じ、
30回で違う身体を獲得する」と
言われているほど、ダイエットや
パフォーマンスの向上はもちろん、
肩こりや腰痛、姿勢改善に
働きかけることができます。

テイクタイム会員様は1,980円(税込)でご利用いただけます。