

# 9月祝日プログラム

営業時間

8:30~19:00

9月15日(月)

9:00~10:00

ツボ押し肩こり腰痛改善ヨガ  
うだか ★

10:30~11:30

アンチエイジングヨガ  
うだか ★★

温活Time15分

アロマ使用

グレープフルーツ  
ラベンダー



12:15~13:15

リラックスヨガ  
Yuki ★

温活Time15分

14:00~15:00

秋のデトックスヨガ  
Yuki ★★

温活Time15分

15:45~16:45

ヒーリングヨガ  
幸坂 奈美 ★

17:15~18:15

ボディメイクヨガ  
幸坂 奈美★★

9月23日(火)

9:00~10:00

骨盤コンディショニングヨガ  
Hazuki ★★

10:30~11:30

ビューティーヨガ  
Yuki ★

温活Time15分

アロマ使用

オレンジブラッド  
ラベンダー



12:15~13:15

やさしいパワーヨガ  
Yuki ★★

温活Time15分

14:00~15:00



キャンドル使用

リラックスヨガ

貴子 ★

温活Time15分

15:45~16:45



キャンドル使用

流れに委ねるヨガ

Yopiko ★

17:15~18:15

ベーシックヨガ  
あゆみ ★★

デイトタイム会員様：時間外利用料1,980円でご利用可能！

※時間外利用の場合、オプションはご利用不可となります。

# 特別イベントプログラム

日にち	レッスン名	時間	レベル	レッスン内容
9月15日	ツボ押し肩こり腰痛改善ヨガ	60分	★	リラックスしながら、肩凝りや腰痛に効くポーズ、ツボ押しを行います。 立ちポーズなしのゆるやかバージョンで痛みや凝りを改善を目指すレッスンです。
9月15日	アンチエイジングヨガ	60分	★★	アンチエイジングの呼吸で体幹、背中、お尻の筋肉を強化するエクササイズを行うクラスです。 ヨガのアーサナも、アンチエイジングで有名なポーズをチョイスしました。 若々しいシルエット作りを目指すレッスンです。
9月23日	流れに委ねるヨガ	60分	★	やさしいフローヨガのクラスです。あたたかなキャンドルの灯の中で、身体を委ねて、心も委ねて、穏やかなときを過ごしましょう。