

11月祝日プログラム

営業時間

8:30~19:00

11月3日(月)

9:00~10:00

ツイスターサナ祭り

うだか ☆☆☆

10:30~11:30

たるみ改善ヨガ

うだか ☆☆

温活Time15分

12:15~13:15

ビューティヨガ

麻生絵美 ☆

温活Time15分

14:00~15:00

プロジェクター使用

月礼拝

麻生絵美 ☆☆

温活Time15分

15:45~16:45

プロジェクター使用

リラックスヨガ

Yuki ☆

17:15~18:15

ビギナーヨガ

廣田りえ ☆

11月24日(月)

9:00~10:00

チャクラを整えるパワーヨガ

うだか ☆☆☆

ゆるホット

有料

10:30~11:45(75分)

シャバーサナしのための

アクティブヨガ うだか ☆☆

※予約必須 別途POPをご確認ください。



キャンドル使用

12:15~13:15

リラックスヨガ

麻生絵美 ☆

温活Time15分

14:00~15:00

コアトレヨガ

麻生絵美 ☆☆

温活Time15分



アロマ使用

15:45~16:45

やさしいデトックスヨガ

貴子 ☆

17:15~18:15

リラックスヨガ

貴子 ☆

☆11/3 時間外利用料1,980円(税込) ☆11/24 時間外利用料500円(税込)

※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
11月3日	ツイスト アーサナ祭り	60分	★★★	デトックスやアンチエイジング効果の高いツイストポーズをたっぷり行うレッスンです。 軽減法もチョイス出来るので、難しいポーズが心配な方でもご参加頂けます。
	たるみ改善ヨガ	60分	★★	顔、二の腕、バストやヒップ等気になるたるみにアプローチ。顔ヨガや動的ドレナージュ等のテクニックも使いながら行うので、星2のレッスンに慣れていない方にもおすすめです。
	月礼拝	60分	★★	太陽礼拝が縦にエネルギーに動くのに対し、月礼拝は横に体を開く動きが特徴で、心身を落ち着かせる「陰」の側面を持つとされます。リラックス効果やストレス軽減に役立ち穏やかさと優しさを肉体とこころに取り戻します。
	プロジェクター キャンドル のクラス紹介			 
11月24日	チャクラを整える パワーヨガ	60分	★★★	アーサナとイメージを使い7つのチャクラを整えるレッスン。 心が落ち着き、集中力とリラックスが同時に感じられるマインドフルネスを目指します。
	やさしい デトックスヨガ ＜アロマ使用＞ レモングラス	60分	★	デコルテや脚の付け根、ひざ裏といったリンパの溜まりやすい部位にアプローチしながら、ヨガのポーズによって気持ち良く滞りを解消し、不要なものが流れやすい状態へと導きます。 デトックス効果のある「レモングラス」の香りと共に心身のリフレッシュ効果も期待できます。
	シャバーサナのための アクティブヨガ (ゆるホット)	75分	★★	★有料レッスン 事前予約必須！！ 府中店会員様 参加費：1,100円(税込) ※時間外利用 11/24特別価格(デイトタイム会員) 1,600円(税込) 【500円+1,100円】 ＜マルチストア利用＞ グループ1,2,3の店舗 参加費：1,100円 (マルチストア0円+有料1,100円) グループ4の店舗 参加費：1,650円 (マルチストア550円+有料1,100円) ※他店舗会員のマンスリー4・岩盤浴会員は5,060円(施設利用料3,960円+有料1,100円) 非会員：ウェルチケ(4,180円) ※別途ご案内POPをご確認ください。