

勤労感謝の日

OPEN 8:30
CLOSE 18:30

11月23日（日）

2025

9:00-
10:00

片鼻呼吸と月礼拝 ★

MIKI IR

自律神経を整える片鼻呼吸と月礼拝をベースに下半身の浮腫や冷え、ホルモンバランスを整えていきます。腰痛や胃腸の動きの改善にも効果的なクラスです。

10:30-
11:30

全身すっきり
リフレッシュヨガ ★★

MIKI IR

太陽礼拝を中心に日々溜まった疲れやストレスを解消し、心身を整えていきます！

11:30-
12:30

溶岩タイム

13:00-
14:00

脱力ヨガ ★

中山 由美 IR

とにかく力を抜いて、自然体の骨格で楽にしています。時間をかけて伸ばし、時間をかけて戻していく、リラックス効果の高いヨガです。

14:00-
14:30

溶岩タイム

15:00-
16:00

骨盤底筋ヨガ ★★

大場 恵 IR

骨盤底筋を鍛えるポーズを中心にクラスを進めていきます。骨盤底筋を鍛える事で、便秘解消、腰痛予防、体幹を鍛える事にも繋がります。

16:30-
17:30

星空の中のヒーリングヨガ ★
(プラネタリウム予定)

大場 恵 IR

プラネタリウムの星空の中、ヒーリングミュージックと共にゆっくり丁寧にクラスを進めていきます。ご帰宅された後に睡眠の質を高めたい方にもおすすめのクラスです。

17:30-
18:00

溶岩タイム

時間外利用料 1,980円

レッスン追加料 1,980円

薔薇休日 11月24日 月

目覚めの

ストレッチングヨガ ★ 大場 恵 IR

9:00-
10:00

朝一番にストレッチ効果の高いポーズと動きで、気持ちよく身体を目覚めさせていきます。
1日の始まりに気持ち良い時間を過ごしていきましょう♪

骨盤調整ヨガ ★★ 大場 恵 IR

10:30-
11:30

身体の要である骨盤を中心に全身の調整を行うプログラム。
骨盤底筋群のセルフコントロールをはじめとし、
ヨガのアーサナや各種調整法を用いて全身のバランスを整えます。

11:30-
12:30

溶岩タイム

陰ヨガ

-秋の養生SP- ★

Megumi IR

13:00-
14:00

陰ヨガのポーズで経絡を刺激して、冷たい空気や乾燥で弱った肺のエネルギーを活性化させ、自律神経の乱れや全身の倦怠感を解消していきます。

14:00-
14:30

溶岩タイム

フローヨガ ★★ YOKO IR

15:00-
16:00

呼吸に合わせて流れる様な動きで
インナーマッスルを鍛え代謝を高めていくクラスです。

やさしい

デトックスヨガ ★ YOKO IR

16:30-
17:30

リンパの溜まりやすい部位にアプローチしながら、ヨガのポーズで
不要なものを流れやすい状態にしていくクラスです。

17:30-
18:00

溶岩タイム

OPEN 8:30 CLOSE 18:30

時間外利用料 1,980円 レッスン追加料 1,980円