

Special Lesson

2025.9.23(TUE)

日頃の感謝を込めて、特別レッスンとなります。
時間外利用料・追加レッスン料は¥1,980(税込)でご利用いただけます。

9/23 Tue

祝日営業

9:30~19:00

10:00 - 11:00

秋分の日スペシャル

バランスフローヨガ

Nobuko ★★

10:00~11:00【秋分の日スペシャル バランスフローヨガ ★★】

Nobuko

昼夜の長さが一緒になるこの日。

ご自身のココロとカラダのバランスを整えていきませんか？バランスポーズにも楽しんでチャレンジしていきます

11:30~12:30【9月の養生ヨガ ★】

伊東尚美

昼と夜の時間がほぼ同じになる秋分の日。

秋に向けて心身を整え今ある自分に感謝する時間を過ごしましょう。

12:30~13:00【リラックスタイム】

13:30~14:30【デトックスヨガ★★】

Tomoko

身体に溜まった不要なものを取り除き、デトックス効果の高いポーズを取り入れたプログラム。血液やリンパの流れを促し冷えやむくみの解消にも効果的です。

15:00~16:00【四季と身体の巡りヨガ ★】

光

秋分は陰陽のバランスが最も調和している中庸の時期です。脇を気持ちよく開き、乾燥する肺を養うことで、自律の力（肝の働き）を整えましょう。

16:00~17:00【リラックスタイム】

17:30~18:30【アロマの香りを楽しむフローヨガ★★】

村井美月

アロマを使用しています。（使用アロマは別途スケジュールでご確認ください）アロマを楽しみながら、体を大きく使うフローヨガ。心も体もリフレッシュしましょう。

のついているレッスンは特別プログラムとなります。

レッスン内容・時間にお気を付けください。