

Special Lesson

2025.10.13 (MON)

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円(税込)でご利用いただけます。

10/13 Mon

祝日営業

9:30~19:00

10:00 - 11:00

ベーシックヨガ
築地サヤカ

★★

10:00~11:00 【ベーシックヨガ★★】

築地サヤカ

基本のポーズと呼吸法をバランス良く行い、しっかり全身を動かしていくプログラムです。動かし方、筋肉の伸ばし方など、ヨガの基本的な動きが中心に組み込まれていますので、初心者はもちろんのこと、中級者・上級者でも基本の確認をしたいときに受講する方が多いプログラムでもあります。



11:30~12:30 【やさしいフローヨガ★】

築地サヤカ

少ないポーズ数をゆっくり流れるように動きます。運動に自信のない方やヨガを始めたばかりの方も安心してご参加いただけるプログラムです。

11:30 - 12:30

やさしいフロー
ヨガ

築地サヤカ ★

12:30~13:00 【リラックスタイム】

13:30~14:30 【オープンハートヨガ★★】

Sayaka

胸を開くポーズを多めに呼吸を深めていくクラスです。

⚠️ レッスン時間に注意!

13:30 - 14:30

オープンハート
ヨガ

Sayaka ★★

15:00~16:00 【アロマビューティーヨガ★】

Sayaka

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)
ホットヨガによる血液やリンパの流れを促進する効果やホルモンバランスの安定、美肌効果・たるみの解消、さまざまな角度からボディケアを目的としたプログラムです。

⚠️ レッスン時間に注意!

15:00 - 16:00

アロマ
ビューティーヨガ

Sayaka ★

16:00~17:00 【リラックスタイム】

17:30~18:30 【サークルのやさしいデトックスヨガ★】

IZUMI

秋はデトックスの季節です! ヨガホイール(サークル)を使って心地よく体をほぐして伸ばしていきます。リンパの巡りを促進しツイストのポーズで老廃物を流しましょう♪



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・時間にお気を付けてください。

16:00 - 17:00

リラックスタイム

17:30 - 18:30

サークルの
やさしいデトックス
ヨガ

IZUMI ★