

Special Lesson

2025.11.3 (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。

11/3 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 ★

13:00~14:00【冷えむくみ解消ヨガ★★】

AKI

お腹を中心にねじりのポーズをおこないながら、身体を内側から温めていきます。またリンパが滞りやすい足まわりを気持ち良く伸ばしながら、冷えやむくみを解消していきます。

13:00 - 14:00

冷えむくみ解消ヨガ

AKI

★★

！
レッスン時間に注意！

14:30~15:30【ビューティーヨガ ★】

AKI

深い呼吸でゆっくり身体を動かし、全身を気持ち良く伸ばしていきます。ポーズをゆっくり丁寧にこなっていくので運動が苦手な方にもおすすめです。寒くなってきたこの時期に心と身体を整えていきましょう♪

14:30 - 15:30

ビューティーヨガ

AKI ★

！
レッスン時間に注意！

15:30~17:00【リラックスタイム】

15:30-17:00

リラックスタイム

17:30~18:30【キャンドルサークルヨガ★】

IZUMI

文化の日は「自由と平和を愛し、文化をすすめる日」
キャンドルの灯の中で穏やかな気持ちになり、ホイールを使って体を気持ちよく動かしましょう！
毎日安全で楽しく自由に暮らせることに感謝をこめてご自身と向き合う時間になりますように♪

17:30 - 18:30

キャンドルサークル

ヨガ

IZUMI ★

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。