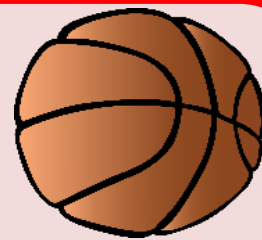
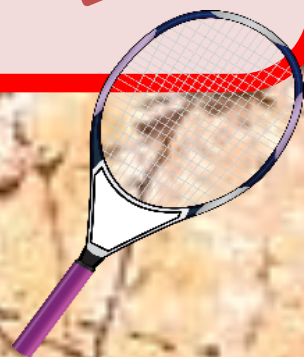




スポーツの日!!



10月13日(月)祝日プログラム



リラックスヨガ★

10:45~11:45

星野 ゆり IR

心を穏やかにする呼吸法とポーズを行い、深いリラックス効果を得られるプログラムです。リラクゼーション、ストレス解消を目的とし、運動が苦手な方でも安心してご参加頂けます。

フローヨガ★★

12:15~13:15

星野 ゆり IR

リンパの流れ・血行促進を促すポーズをとり、たくさん汗をかくことで内側からデトックス効果を高めていきます。代謝も上がり、汗と一緒に老廃物を排出していきます。

ボディコンディショニング★★★

14:30~15:30

mayuko IR

体を整え、鍛えていくエクササイズのクラス。インナーマッスルを活性化し、姿勢改善や機能改善、ボディメイクにも適したクラスです。

mayuko インストラクター
久しぶりのレッスンです！

アロマビューティーヨガ★

16:00~17:00

mayuko IR

呼吸・リンパ・アンチエイジング・ボディメイクなど様々な角度からアプローチし、女性らしい体を目指していくクラス。アロマの香りで心身共に健康美を目指します。

アロマ : ゼラニウムの香り

ダイエットフローヨガ★★★★

18:00~19:00

Harumi IR

呼吸と共に体を動かし、筋肉の隅々にアプローチしながら、代謝を高めていきます。ボディラインを整えるポーズや動きで、
ダイエット効果抜群★
体を動かすことが好きな方におすすめのレッスンです。



【ご利用の会員様へ】

- ・ 祝日の為、営業時間は10:00~20:00までとなります。
- ・ デイタイム会員様は時間外利用¥1,980でご利用いただけます。
- ・ 追加レッスン料¥1,980で 2本目のレッスンもご参加いただけます。