

2025年8月 特別プログラムのご案内

8/11(月・祝)山の日 ※祝日営業10：00～20：00		
10:30	10：30～11：30 やさしいパワーヨガ kazue ★★	「パワーヨガクラスについていけるかな不安」「初心者向けのヨガから少し発展させたい」「パワーヨガを体験してみたい」という方におすすめ。
11:30		
12:00	12：00～13：00 ビューティーリンパヨガ aya ★ マンダリンの香り	体の毒素を排出する、デトックスを目的に効果的な動きを行うクラスです。全身を巡るリンパのマッサージ、リンパ節への刺激をエクササイズやストレッチ、ヨガのポーズを行いながらすっきりとした体を作ります。
13:30	13：30～14：30 お尻・太もも 引き締めヨガ MAYUMI ★★	お尻や太ももなど、女性が悩みがちな部位を、ヨガのポーズで引き締めていくクラスです。筋肉を効率的に使い、代謝を上げること、脂肪燃焼効果が高まります。肌の露出が増えるこの時期にオススメです。
14:30		
15:00	15：00～16：00 星空リラックスヨガ MAYUMI ★ ウッディブレンドの香り	星空が天井に広がる幻想的なスタジオ内で、心も身体もリラックスできる時間を楽しみましょう。日頃の疲れやストレスを、呼吸とやさしいヨガのポーズで癒します。
16:00		
16:30	アロマ温活 フェイスマスク使用OK ～美肌のための温活タイム～ オレンジの香り	
17:30		
18:00	18：00～19：00 アロマビギナーヨガ hiyori ★ ゼラニウムの香り	初心者がヨガに親しめるようなプログラムです。ヨガの中でも難度が低いポーズを中心に、一つひとつのポーズをゆっくり丁寧にしながら、基本的な呼吸法を行います。アロマの香りを楽しみながら、ヨガの魅力に触れる時間です。
19:00		


キャンドルあり


アロマ


プラネタリウム

8/12(火) ※通常営業 デイトタイム会員様利用OK！		
10:30	10：30～11：30 アロマビギナーヨガ yukiko ★ リトセアの香り	初心者がヨガに親しめるようなプログラムです。ヨガの中でも難度が低いポーズを中心に、一つひとつのポーズをゆっくり丁寧にしながら、基本的な呼吸法を行います。アロマの香りを楽しみながら、ヨガの魅力に触れる時間です。
11:30		
12:00	12：00～13：00 アロマデトックスヨガ Satomi ★★ ローズマリーの香り	リンパの溜まりやすい部位にアプローチしながら、ヨガのポーズによって気持ち良く滞りを解消し、不要なものが流れやすい状態へと導きます。アロマの香りとともに呼吸も深まり、よりデトックスできるでしょう。
13:00		
13:30	13：30～14：30 ヴィンヤサフローヨガ Satomi ★★★	呼吸と動作を連動させて、流れるようにポーズをとっていきます。太陽礼拝（サンサルテーション）のポーズなどで構成される「パワーヨガ」よりも展開が速く、自然と集中力が高まるのもポイントです。
14:30		
15:00	15：00～16：00 癒しのピラティス Lisa.T ★	夏の暑さで疲れてきた身体に、癒し（ほぐし）をあたえ、軽やかに身体を動かせる力をピラティスのメソッドを使って、鍛えましょう！
16:00		
17:45	17：45～18：45 ゆるめて流す 夏のデトックスヨガ aya ★ ベンゾインの香り	夏冷えなどの影響で、体内に不要なものが溜まりやすくなります。ヨガのポーズで身体を動かし、筋組織をゆるめることで、滞っている体内の老廃物や水分が流れやすくなります。リンパの流れを促すことで、軽やかな身体へと導く時間です。
18:45		
19:15	19：15～20：15 骨から美人ヨガ mina ★★	骨が正しい位置にあることで、筋肉も正しく付いてくるため、そのバランスを整え歪みにアプローチし、今よりもっと快適で不調の少ない生活が送られるとも言われています。身体を根本から整えていくクラスです。
20:15		
20:45	20：45～21：45 夏の夜ヨガ ～自律神経整う時間～ nakajima ★ ローズワットの香り	暑さで寝つきが悪かったり、眠りが浅く疲れが取れにくい方に、より良い睡眠ができるように整えていくクラスです。呼吸に意識を向け、背骨周りを動かすことで自律神経のバランスを整え、質のよい睡眠へと導きます。
21:45		

8/13(水) ※特別営業10：00～20：00		
10:30	10：30～11：30 ムーンリズムヨガ KAO ★★ カボチャの香り	月の満ち欠けによる体調変化に合わせたヨガ。ホルモンバランスを整えたり、夏の終わりにだんだんと下がる気温と共に、ゆらぎやすい心と身体のバランスを整えていくクラスです。
11:30		
12:00	12：00～13：00 アロマリフレッシュヨガ Aya. ★★ オレンジの香り	アロマの香りの中で、日常生活で溜まりがちな体の疲れや緊張をヨガの動きでほぐし、ストレスの軽減を促すプログラムです。心地良く体を動かすことで、心身を気分一新させ、体の疲労回復を実感することができるでしょう。
13:00		
13:30	13：30～14：30 アロマリラックスヨガ tomoko ★ ホーウッドの香り	アロマの香りが広がるスタジオ内で行うヨガクラスです。心を穏やかにする呼吸法と穏やかなポーズで、深いリラックス感が得られます。日頃の疲れた体を癒す時間です。
14:30		
15:00	15：00～16：00 美しくびれダイエットヨガ Akari ★★	お腹周りを意識して使い、ウエストを引き締め、自然で美しいくびれラインを目指します。お腹とともに周りの筋肉も強化し、全体のバランスを整え、ダイエット効果も期待できます。身体のラインが気になる方、女性らしい整った身体になりたい方にオススメです。
16:00		
16:30	16：30～17：30 アロマビギナーヨガ hiyori ★ ベルガモットの香り	初心者がヨガに親しめるようなプログラムです。ヨガの中でも難度が低いポーズを中心に、一つひとつのポーズをゆっくり丁寧にしながら、基本的な呼吸法を行います。アロマの香りを楽しみながら、ヨガの魅力に触れる時間です。
17:30		
18:00	18：00～19：00 アロマデトックスヨガ kiriko ★★ ゼラニウムブレンドの香り	リンパの溜まりやすい部位にアプローチしながら、ヨガのポーズによって気持ち良く滞りを解消し、不要なものが流れやすい状態へと導きます。アロマの香りとともに呼吸も深まり、よりデトックスできるでしょう。
19:00		

【ご利用に際しての注意事項】

※デイトタイム/デイトタイム4会員様は時間外利用料1,980円（税込）でご利用いただけます。

※レッスンを1日に2本受ける際は、追加レッスン料1,980円（税込）のお支払いが必要となります。

※レッスン整理券はレッスン開始の30分前から5分前までフロントにて配布しております。

※5分前を超えてしまうと、スタジオへの入室ができなくなりますのでご注意ください。

※スタジオ内へはバスタオル・フェイスタオル各1枚、お水、ロッカーキー、マスクのみお持ち込みいただけます。