

2025/07/21(月・祝)

心と体のリセットデー

～呼吸と共に整える、巡る、ゆるめる～

10:30～11:30

ダイナミックパワーヨガ

集中力を高め、1日のスタートに
ふさわしい活力を得られます

★★★

Saeko

12:00～13:00

ディープリラックスヨガ

ゆったりとした動きで体の感覚に丁寧に
意識を向け心身ともにリラックス♪

★

Saeko



13:30～14:30

夏のやさしいデトックスヨガ

夏の暑さでたまりがちな疲れやむくみ、
内側の熱をやさしくリセット!

★

Rie

15:00～16:00

姿勢リセットヨガ

肩・背中バランスを調整し、
軽やかな身体へと導きます♪

★★

Naoko

16:30～17:30

ビギナーブレスヨガ

呼吸を整えることで心も落ち着き、
深い休息感を得られます

★

松田真由美

18:00～19:00

疲れをほどくフローヨガ

穏やかな流れの中で、
緊張を解きほぐし、心身を癒すクラス

★★

Aya



【営業時間】10:00～20:00

ジムエリア・岩盤浴のご利用は閉館30分前迄です



キャンドル



アロマ

カルド天六