

お盆プログラム

— 夏を楽しむ、私を解き放つ —

エネルギーに汗をかいた後は、心ほとける癒しの時間を。
夏のホットスタジオでしか味わえない、静と動のコントラストを楽しみましょう。

	8/11(月) 祝日営業	8/12(火) 通常営業	8/13(水) 短縮営業	8/14(木) 短縮営業	8/15(金)	8/16(土)
10:30	10:30 ~ 11:30 朝一番に寝て癒える ストレッチングヨガ ★ Nori	10:30 ~ 11:30 パワーヨガ ★★★ ゆな	10:30 ~ 11:30 心と身体をつなぐ フローヨガ ★ Yumi	10:30 ~ 11:30 寒暖差疲れをリセット 夏冷えリセットヨガ ★★★ 松田 真由美		
11:00						
11:30						
12:00	12:00 ~ 13:00 ダイナミックな動きで代謝アップ！ ヴィンヤサフローヨガ ★★★ Nori	12:00 ~ 13:00 ビギナーヨガ ★ ゆな	12:00 ~ 13:00 身体の内側を取り除く やさしいデトックスヨガ ★ Yumi	12:00 ~ 13:00 美しい身体を目指して ビューティーヨガ ★ kako		
12:30						
13:00						
13:30	13:30 ~ 14:30 姿勢が変わると、見た目も変わる 姿勢改善ピラティス ★★ MITSUYO		13:30 ~ 14:30 骨盤コンディショニングヨガ ★★★ 藍子	45min 13:30 ~ 14:15 ヴィンヤサフローヨガ ★★★ kako		
14:00		14:00 ~ 15:00 リフレッシュヨガ ★★ Chii		event 15:00 ~ 16:00 メデイカル フットセラピー ★ Naoko	休館日	休館日
14:30						
15:00	15:00 ~ 16:00 夏の疲れを取り除く 疲労回復ヨガ ★ Yummy	15:15 ~ 17:00 温活time	15:00 ~ 16:00 日々の疲れを癒す オープンハートヨガ ★ 藍子			
15:30						
16:00	16:30 ~ 17:30 美しくあり続ける為の ビューティーヨガ ★ あみほ		16:30 ~ 17:30 全身の脂肪燃焼！ スタイルアップヨガ ★★★ miki	16:30 ~ 17:30 温活タイム		
16:30						
17:00						
17:30	18:00 ~ 19:00 夏にしっかり引き締める コアトレヨガ ★★ Aya	18:00 ~ 19:00 やさしいパワーヨガ ★★★ Samico	18:00 ~ 19:00 やさしく伸ばして、通りのいい身体へ ゆるめるヨガ ★ 松田 真由美	18:00 ~ 19:00 心ほぐれる アロマ快眠ヨガ ★ Yumi		
18:00						
18:30						
19:00						
19:30		19:30 ~ 20:30 リラクゼーション ★ kako				
20:00						
20:30						
21:00		21:00 ~ 22:00 姿勢改善ヨガ ★★ 藍子				
21:30						
22:00						
22:30						
23:00						

営業時間

8/12⇒10:00~23:00
8/11・13・14⇒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 🌞 ライト

＼special price/

レッスン2本目・時間外利用料は
500円(税込)で受講可能です♪