

8周年特別プログラム

～自分をいたわる充実の2日間～

日頃頑張っている自分に、少し贅沢な時間をプレゼントしませんか？

この祝日は自分自身にご褒美を贈る特別プログラム。

2日間を通して、内側から満たされる感覚を味わえる内容です。

11月23日(日)

11月24日(月)

周年特別
有料イベント

※詳細は別途
POPを参照

10:30～11:30

周囲を気にせず自分だけに集中する特別な1時間

ワークアウトヨガ

★★～★★★★

Yumi



10:30～11:30

体をゆっくりと目覚めさせ、良い一日のスタートに

朝のビギナーヨガ

★

Saeko

12:00～13:00

自分自身の不調の原因に気づく時間

ヒーリングヨガ

★

Rie

12:00～13:00

疲れや緊張をほぐし、ストレスの軽減を促す

リセットヨガ

★★

Yumi

13:30～14:30

身体のお廃物や不要なものを排出する

デトックスフローヨガ

★★

Rie

13:30～14:30

心を前向きに整える

オープンハートヨガ

★

Kako



15:00～16:00

筋肉や関節をほぐし、柔軟性を高める

ストレッチングヨガ

★

Kako



15:00～16:00

背骨を整え、正しい姿勢を取り戻す

ボディアライメントヨガ

★★

Kako

16:30～17:30

余分な脂肪やたるみを引き締めていく

やさしい引き締めヨガ

★★

Kako

16:30～17:30

日々の疲れやストレスをやさしくほぐす

疲労回復ヨガ

★

亜沙乃



18:00～19:00

腸をやさしく刺激し、消化や代謝をサポート

腸活ヨガ

★

松田 真由美

18:00～19:00

老廃物や余分な水分を排出する

老廃物スッキリヨガ

★★

亜沙乃

【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



ライト



キャンドル



アロマ

この2日間は時間外利用料や追加レッスンは500円で受講可能！

カルド天六