

2025.10.13(Mon) Special Program

9:30~20:00

本日だけの特別なレッスン!
いつもとは違ったレッスンを
ご用意しております♪

10:00~11:00 ★

秋の深呼吸ヨガ

アロマ使用

HIROMI IR

呼吸をゆったりと味わい、全身を
やさしくほぐします。心身をゆるめる
リセット時間を楽しみましょう 🌿

12:30~13:00

アロマ溶岩タイム



15:00~16:00 ★★

秋バテ解消リフレッシュヨガ

Rina IR

秋にドツと疲れが出やすい胃腸や、
滞りやすいリンパにアプローチして
夏の疲れを取り除きましょう!

18:00~18:45

Beat Shape

★★

筋力トレーニング45min

もも IR

ノリのいい音楽に合わせながら、
集中してエクササイズを行います 🎵
脂肪燃焼に効果的なクラスです。

Special
Lesson

11:30~12:30 ★★

姿勢美人ピラティス

HIROMI IR

猫背や反り腰などの崩れやすい姿勢を
整えます。姿勢を保つ筋肉を引き締める
「美ボディメイク」ピラティス ✨

13:30~14:30 ★

自律神経を整えるやさしいヨガ

Rina IR

自律神経が通っている背骨の動きを
中心に体を動かし自律神経を整えます。
やさしいポーズで心と体を軽くしましょう。

16:30~17:30 ★

簡単メンテナンスヨガ

彩花 IR

仕事や日常の忙しさで、ついつい後回しに
なりがちな「自分自身のケア」 🍀
一緒にセルフメンテナンスを行います。

18:45~19:30

溶岩タイム

★の数は強度を示します 😊