

SPECIAL PROGRAM

2025.11.23-24

Open 10:00~20:00

11.23 <Sun>

10:30-11:30

ストレッチ&マッサージ
ビューティーヨガ

★
YUKARi

12:00-13:00

心ほぐれる
ヒーリングヨガ

★ 【ゆるホット】
toyoko

13:30-14:15

たっぷり呼吸の
オープンハートヨガ

★★ 【ゆるホット】
toyoko

15:30-16:30

はじめての
ウェーブリングヨガ

★
市村 仁美

14:30-15:00

プラネタリウム
温活タイム



17:15-18:15

鍛える! ボディメイクヨガ

★★
市村 仁美

11.24 <Mon>

10:30-11:30

深い呼吸で
リラックスヨガ

★
市村 仁美

12:00-13:00

運動の秋にピッタリ!
やさしいパワーヨガ

★★
市村 仁美

13:15-14:00

温活タイム



16:00-17:00

まるごとリセット、整える。
わたし時間のボールピラティス

※有料【1,100円】・ゆるホット

★★
chii

14:30-15:30

全身ゆるめる
ディープストレッチングヨガ

★
chii

18:00-18:45

アロマ香る
ベーシックヨガ

★★
姫香