

2025年11月 祝日特別プログラム

11月3日(月)

※有料クラスです。
(別紙参照)

11月23日(日)

11月24日(月)

9:00～10:00

はじめてのアシュタンガヨガ (ヴィンヤサ)

★★

担当IR: 眞鍋

【要予約】 9:00～10:00

ゆるめて鍛える

ピラティスボールエクササイズ

担当IR: chii

9:00～10:00

ツイストヨガ

★★

担当IR: AYUMI

10:30～11:30

キャンドルで癒されるヒーリングヨガ

★

担当IR: 眞鍋

10:30～11:30

代謝アップフローヨガ

★★

担当IR: 瑳映

10:30～11:30

首・肩ずっきりヨガ

★

担当IR: Chiyomi

13:30～14:30

ハタフローヨガ

★★

担当IR: CHIE

12:00～13:00

脚の冷え・むくみ改善ヨガ

★

担当IR: 瑳映

12:00～13:00

血流改善ヨガ

★★

担当IR: Chiyomi

15:00～16:00

ディープストレッチングヨガ

★

担当IR: CHIE

15:30～16:30

集中力を高めるバランスヨガ

★★

担当IR: Nano

15:30～16:30

足からほぐす骨盤ヨガ

★

担当IR: naomi

17:00～18:00

浄化の月礼拝～骨盤から巡るデトックス～

★★

担当IR: Yuka

17:00～18:00

心安らぐ労わりヨガ

★

担当IR: Nano

17:00～18:00

深い呼吸で深まるフロー

★★

担当IR: naomi

レッスンは開始時間が変則的です。