

2025年9月祝日 特別プログラム

9月15日(月・祝) 9:30~19:30

10:00~11:00(60)

骨盤
すっきりヨガ

★HOT SAYUKI

11:30~12:30(60)

パワーヨガ

★★★ゆるHOT Tae

13:00~14:00(60)

デトックスヨガ

★★HOT HIROKO

14:30~15:30(60)

星と森の
やすらぎヨガ

★HOT HIROKO

※プラネタリウム使用

16:30~17:30(60)

小顔フェイシャル
ヨガ

★HOT MIKI

18:00~19:00(60)

姿勢改善ヨガ

★★HOT MIKI

9月23日(火・祝) 9:30~19:30

10:00~11:00(60)

アロマ
リフレッシュヨガ

★★HOT SAYUKI

11:30~12:30(60)

星に包まれる
癒しヨガ

★HOT MIHO

※プラネタリウム使用

13:00~14:00(60)

ビギナーヨガ

★HOT MIHO

14:30~15:30(60)

骨盤
フォーカスヨガ

★★HOT YUMIKO

16:30~17:30(60)

ファンクショナル
ボディシェイプヨガ

★★★ゆるHOT

Tae

18:00~19:00(60)

やさしいフローヨガ

★HOT Tae

デイトタイム会員様は1,980円(税込)でレッスンにご参加頂けます。

《 レッスン説明 》

9月15日(月・祝)

骨盤すっきりヨガ

骨盤まわりの筋肉を丁寧に緩め、
ゆがみや姿勢のクセを整えるレッスンです。
腰回りのハリや冷え、むくみ対策にもオススメです！
骨盤を中心に、
全身が心地よくつながる感覚を味わいましょう！

星と森のやすらぎヨガ

輝く星や、静かな森の中にいるような感覚で、
自分自身とやさしく向き合うヨガのレッスンです。
深い呼吸とゆったりとしたポーズで、
日々の疲れや緊張をほぐしていきます。
ほっと一息つけるご褒美タイムをお過ごしください！

小顔フェイシャルヨガ

しわ改善や小顔、ハリのある肌を作るなどの
表情筋エクササイズや小顔調整法をおこないます。
表情癖や顔の形などからしわがしやすい個所、
たるみやすい個所をケアしていきましょう。
お顔周りが整うと、気分も軽やかになります！！

9月23日(火・祝)

星に包まれる癒しヨガ

星の光に包まれる中、
やさしい動きで心身をほぐし、
自分を整える時間にぴったりのレッスンです。
心の疲れや身体のこわばりを手放し、
明日へ向けてリセットさせましょう！

骨盤フォーカスヨガ

骨盤まわりに特化した動きで、
歪みやズレにアプローチしたレッスンです。
日常のクセで乱れがちな骨盤を本来の位置に整え、
全身のバランスも改善していきます。
レッスン前後の身体の違いを感じてみましょう！

ファンクショナル ボディシェイプヨガ

筋力・柔軟性・バランス力をバランスよく高め、
動けるしなやかなカラダを目指すレッスンです。
日常生活で「使える筋肉」を養いながら、
見た目だけでなく「中から整う」感覚を味わいましょう！
姿勢改善・代謝UPにも◎