



# 2025年10月 祝日特別プログラム

2025年10月13日(月・祝)

営業時間 9:30~19:30



10:00-11:00

**アロマ  
ストレッチングヨガ**

★HOT SAYUKI

11:30-12:30

**サーキット  
パワーフローヨガ**

★★★ゆるHOT  
Tae



13:00-14:00

**リラックスヨガ**

★HOT HIROKO

14:30-15:30

**秋の温活  
巡リアップヨガ**

★★HOT HIROKO



16:30-17:30

**リラックスヨガ**

★HOT MIKI

18:00-19:00

**美姿勢を整える  
森ヨガ**

※フタネタリウムを使用  
★★HOT MIKI



**デイトム会員様は1,980円(税込)で  
レッスンにご参加頂けます。**



# 《 レッスン説明 》



## サーキット パワーフローヨガ

パワフルな動きと流れるようなフローを組み合わせた、  
全身を引き締めるレッスンです。  
筋力トレーニング要素を取り入れたサーキット形式で、  
短時間でも心拍数を上げ、脂肪燃焼と筋力アップを同時に目指します。

## 秋の温活 巡リアップヨガ

秋の冷えや疲れを解消し、体の巡りを整えるレッスンです。  
体幹と柔軟性を意識したポーズを組み合わせ、血流やリンパの流れを促進します。  
呼吸と動きをシンクロさせ、内側から温まり、心身ともにリフレッシュ！

## 美姿勢を整える 森ヨガ

森の中に包まれながら、  
呼吸と動きを意識して全身のバランスを整えるレッスンです。  
背骨・肩甲骨・骨盤を丁寧に整え、美しい姿勢を作ることを目指します。  
集中力と柔軟性も同時に高め、日々の疲れで硬くなった体をリセットしましょう！

