

2025年11月 祝日特別プログラム

2025年11月3日(月・祝)

営業時間 9:30~19:30

10:00~11:00

深呼吸アロマ
ストレッチングヨガ

SAYUKI
★HOT



11:30~12:30

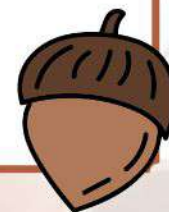
パワーヨガ

Tae
★★★★ゆるHOT

13:00~14:00

肩・腰
リフレッシュヨガ

HIROKO
★★HOT



14:30~15:30

リラックスヨガ

HIROKO
★HOT

16:30~17:30

心ほぐれる
秋のゆるヨガ

MIKI
★HOT



18:00~19:00

血流アップ!
リンパデトックスヨガ

MIKI
★★HOT



デイトタイム会員様は1,980円でレッスンにご参加頂けます。

《 レッスン説明 》

深呼吸アロマ ストレッチングヨガ

アロマの香りに包まれながら、
深い呼吸とやさしいストレッチで
全身をのびのび動かすレッスンです。
日々の疲れを癒したい方にぴったり！

肩・腰 リフレッシュヨガ

肩や腰のこわばりをほぐしていき、
深い呼吸で体の巡りを整えるレッスンです。
デスクワークや家事で疲れた
肩・腰をリセットして、
身体も心もすっきり軽やかに！

心ほぐれる 秋のゆるヨガ

秋特有のだるさや心身のこわばりを、
ゆったりとしたやさしいポーズで
ほぐしていきます。
季節の変わり目に乱れやすい心と
体のバランスを整え、
深い安らぎを感じましょう！

血流アップ！ リンパデトックスヨガ

全身のリンパの流れを促し、
血行を高めることでむくみや冷えを
すっきり解消するレッスンです。
体の内側からデトックスをサポート！
代謝アップ、疲労回復に効果的です。