

2025年11月 祝日特別プログラム

2025年11月23日(日・祝)

営業時間 9:30~19:30

10:00~11:00

ストレッチングヨガ

※フェイスタオル必須

坂口 美奈
★HOT

11:30~12:30

全身強化！
筋トレヨガ

坂口 美奈
★★★★ゆるHOT



13:00~14:00

秋のたるさすっきり
ビューティーヨガ

MIKA
★HOT



14:30~15:30

やさしい
デトックスヨガ

MIKA
★HOT

16:30~17:30

骨盤
コンディショニングヨガ

SAYUKI
★★HOT

18:00~19:00

神経痛ほぐしヨガ

SAYUKI
★HOT



2025年11月24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

SAYUKI
★HOT

11:30~12:30

爆汗パワーヨガ

Tae
★★★★ゆるHOT



13:00~14:00

肩こり・腰痛
改善ヨガ

HIROKO
★★HOT

14:30~15:30

リラックスヨガ

HIROKO
★HOT

15:45~16:30

温活タイム

17:00~19:00

勤労感謝の日スペシャル☆
108ポーズチャレンジ&ご褒美ヘッドマッサージ

※有料レッスン

坂口 美奈 ★★ゆるHOT



デイタイム会員様は1,980円でレッスンにご参加頂けます。

《 レッスン説明 》

2025年11月23日(日・祝)

全身強化！筋トレヨガ

ヨガに筋力トレーニングの要素をプラスし、
全身まんべんなく強化していきます。

体幹や下半身を鍛えつつ、
柔軟性やバランス力も同時にアップ！
全身を動かして、元気チャージ完了！

秋のだるさすっきり ビューティーヨガ

秋は気温や気圧の変化で体がだるくなりやすい季節。

全身のこわばりをほぐし、
血流やリンパの流れを整えることで、
疲れや不調を和らげます。

ほぐれた体で秋を軽やかに楽しみましょう！

神経痛ほぐしヨガ

神経痛や関節の痛みでつらい体を、
やさしいストレッチと呼吸法でほぐすレッスンです。

無理のない動きで筋肉と関節の緊張を和らげ、
痛みの緩和をサポート！

安心して動ける体づくりで、しなやかで元気な体へ！

2025年11月24日(月・祝)

爆汗パワーヨガ

全身を力強く動かし、限界まで汗を流していきます。

体幹・下半身・上半身をバランスよく鍛え、
代謝を最大限に引き上げることで徹底デトックス！

終わった後の達成感を手に入れる、
チャレンジ魂をくすぐるレッスンです！

温活タイム

体を温めて、血流を促進するリラックスタイムです。

日々の疲れをリセットして、
心も体もほっこり温めましょう！

勤労感謝の日スペシャル☆

108ポーズチャレンジ&ご褒美ヘッドマッサージ 【参加費】

会員様：1,650円(税込)

他店舗会員様：マルチストアサービス料+参加費

非会員様：ウェルチケ

※デイタイム会員様は
時間外利用料 イベント特別価格500円(税込)+参加費
でご参加いただけます。

その他詳細につきましては、別途ご案内の用紙をご確認ください。