

11/24 (月)

営業時間 10:00-20:00

祝日特別プログラム

デイトム会員様 時間外利用1,980円発生いたします。

10:30-11:30 yumi

《アロマ》

ボディメイクヨガ★★

アロマの香りに癒されながら、お腹・脚・背中・お尻の引き締めにも効果的な動きを行います。全身の血の巡りも良くなり、リフレッシュ効果も期待できるクラスです♪

11:30-12:30

溶岩タイム

13:00-14:00 ともみ

静と動のSlow-Flow Yoga★

太陽と月のエネルギーバランスを整えるクラスです。ゆるやかに動いて血行を促進し、心身を鎮めてバランスを整えます。

14:30-15:30 MIKIKO

骨盤調整ヨガ★★

骨盤の歪みを整える動きをすることによって、全身の歪みを整えていきます。また、ポッコリお腹の改善やヒップアップなど理想のボディラインづくりに効果的なクラスです。

15:30-16:00

溶岩タイム

16:30-17:30 ERI

プラーナヤーマヨガ★

プラーナヤーマとは、ヨガの八支則の1つ『調息』の意味です。様々な呼吸法を行い、プラーナの流れを整えましょう。

18:00-19:00 ERI

キャンドルリラックスヨガ★

キャンドルの柔らかな灯りに包まれながら、深い呼吸と動きをゆるやかに繋げ、全身の緊張を和らげていくクラスです。

レッスン内容・お時間のご確認を
お願いいたします。