



2月11(水)建国記念の日

【営業時間】10:00~19:30



10:30~11:30

お腹スッキリ脂肪燃焼ヨガ★★
あすか

お腹周りにアプローチしたポーズを中心に
しっかりフローで動いていきます。
レッスン後のスッキリ感を楽しみにしながら
動きましょう♪

12:00~13:00

ゆったり月礼拝★
あすか

深い呼吸とともに、
骨盤や股関節まわりの筋肉を使う
月礼拝をゆったり行います。
ポーズをゆっくり説明しながら行うので、
月礼拝が初めての方もぜひご参加ください♪

13:30~14:30

呼吸を感じる
スローフローヨガ★★
ミヤコ

ゆっくりフロースタイルで動きながら
呼吸を深めていきます。

15:00~16:00



アロマ美腸リラックスヨガ★
ミヤコ

アロマ：ラベンダー×オレンジスイート

腸を刺激するやさしいマッサージと
ポーズで内側から緩めてリラックスします。

16:30~17:30

コアトレヨガ★★
ゆきこ

インナーマッスルを動かすポーズを
組み合わせながら、
呼吸に合わせて心地良く体を動かしていきます。
お腹周りの引き締めや姿勢改善、
腰痛改善に効果的です。



18:00~19:00

キャンドルビギナーヨガ★
別府 ゆうこ

初心者がヨガに親しめるようなプログラムです。
ヨガの中でも難度が低いポーズを中心に、
一つひとつのポーズをゆっくり丁寧にを行いながら、
基本的な呼吸法や瞑想についても学ぶことができ、
ヨガの本質的な魅力を知ることができます。

デイトム会員様は1,980円(税込)でご利用いただけます。

