



1/12(月)成人の日 特別プログラム

フェイス
タオル
持参必須

10:30～11:30
新年ヒーリングビューティー
～デトックス～
with キャンドル
はま
★

穏やかな光に包まれて
緊張からの解放そして深い呼吸
それぞれの願いを込めて
幸せな2026年をスタートしましょう。

12:00～13:00
New year POWER
FLOW
with キャンドル
はま
★★

お正月気分が抜けない今日この頃。
ゆったりとした呼吸に身を委ねて
ココロもカラダもスッキリさせませんか？

13:30～14:30
子宮ぼかぼかヨガ
mika
★

骨盤周りを緩める・引き締める・動かせるの動きで骨盤内の
巡りをよく温めていきます。
PMSや婦人科系疾患など気になる方におすすめです。

15:00～16:00
極汗ヨガ
mika
★★★

筋力アップ&脂肪燃焼へ。
沢山の汗とともに日々のストレスや不安やイライラも
一緒に流してみませんか？

16:30～17:30
アロマストレッチングヨガ
MEU
★

ストレッチ効果の高いポーズを用いて
じっくり筋肉を伸ばしていきます。
筋肉の緊張をやわらげ血行を良くすることで
疲れやカラダのたるさを改善する効果が期待できます。
アロマの香りも楽しみましょう。

18:00～19:00
リフレッシュヨガ
MEU
★★

日常生活で溜まりがちな体の疲れや緊張をヨガの動きでほぐし
ストレスの軽減を促すプログラムです。
心地良く体を動かすことで、心身を気分一新させ
体の疲労回復を実感することができるとでしょう。

※デイトタイム会員様は時間外のご利用は
1980円でご利用いただけます。

カルド三軒茶屋店