11/23(月)祝日プログラム

Open 8：30　Close 19：30

有料レッスン

9：00～10：00
桃尻メイクYoga
Mari

※内容は別紙にてご確認のほど
よろしくお願いいたします。
会員種別関わらず2200円で受講可能です。

フェイスタオル持参

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

寒い日々が続き
あちこちガチガチな今日この頃
穏やかな光に包まれながらココロもカラダも
緩めてほぐしてしなやかに
美しい癒しの時に身を委ねていきましょう。

12：00～13：00
癒しのPOWER FLOW
with キャンドル
はま
★★

冬到来。お心もお体もガチガチになるこの季節。
寒さで縮こまっているお体をゆっくり伸ばしながら
身も心もゆったりと
冬で少し重くなったお体を軽くするように
パワーヨガの世界にどっぷり浸っていきましょう。

14：30～15：30
アロマピラティス&ヨガ
mika
★★★

ヨガシークエンスにピラティスメソッドをあわせて女性らしいウェストのくびれや美脚にアプローチします。

16：30～17：30
自分に優しいヒーリングヨガ
やまもとみづき
★

日々がんばっている自分自身を労わる
身体にも心にも優しいヨガです。

18：00～19：00
下半身スリムヨガ
MEU
★★

お尻や脚へアプローチするヨガのポーズやエクササイズを行います。ヨガのポーズの土台ともなる下半身を強化しスリムアップを目指しましょう。

デイタイム会員様は時間外利用1980円(税込)でご利用いただけます。