

9/23
(水・祝)

祝日プログラム

【営業時間 10：00～20：00】

HOT YOGA

10：30～11：30 肩こり・腰痛改善ヨガ ★★	根岸 綾	肩こりや腰痛の原因となる部位を集中的に動かしていきます。 パソコン作業などデスクワークが多い方に おすすめのクラスです。
12：00～13：00 セルフケア＆ヨガ ★	根岸 綾	セルフマッサージ、ヨガのポーズで体の滞りを流し、 心身共にすっきりしましょう。 日常の疲れを取りたい方にもおすすめです。
13：30～14：30 シェイプアップヨガ 【ゆるHOTクラス】 ★★★	小林 優香	バランスの良いボディラインづくりに効果的なヨガのポーズで、 アクティブに動いていくクラスです。 全身を引き締めて、メリハリのあるボディスタイルを 目指していきます。
15：00～16：00 リラックスヨガ 【ヨガブロック使用】 ★	小林 優香	ヨガブロックを使用して身体を動かし、 心を穏やかにする呼吸法とポーズを身に付け、 深いリラックス効果を得られるクラスです。
16：30～17：30 フローヨガ ★★	norico	ポーズからポーズへ流れるように動いていきます。 全身の血液やリンパの循環を自然と活性化させつつ、 リズムに合わせて身体を動かす楽しさも味わえます。
18：00～18：45 ビギナーヨガ ★	SACHIKO	初めての方でもヨガに親しめるクラスです。 一つ一つのポーズをゆっくり丁寧に行い、 基本的な呼吸法や瞑想についても学ぶことができます。 ヨガの本質的な魅力を知ることできます！

★デイトム会員様の時間外利用について

デイトム：土日祝日のレッスン参加をご希望の場合は、
フロントにて時間外利用料1,980円(税込)をご精算下さい。

★整理券はレッスン開始30分前から5分前までフロントにて配布いたします。