

9/21
(月・祝)

祝日プログラム

【営業時間 10：00～20：00】

HOT YOGA

10：30～11：30
リフレッシュヨガ
★★

YUMI

日常生活で溜まりがちな身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レッスンです。
心地よく身体を動かすことで気分一新させ、
身体の疲労回復を実感することができます！

12：00～13：00
バランスチャレンジ
パワーヨガ
★★★

芝崎
知花子

片脚立ちだけでなく、バランスをとるポーズを多めにとります。
楽しみながらチャレンジしていきましょう！！

13：30～14：30
アロマリラックスヨガ
★

芝崎
知花子

アロマの香りを楽しみながら、
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。
【ゼラニウム×グレープフルーツ×シダーウッド】

15：00～16：00
ビギナーヨガ
～筋力アップトレーニング～
★

瞳外美

基本的なヨガのポーズを中心に身体を動かしていきます。
トレーニング系のヨガをしてみたいけど上級クラスは不安な方、
筋肉量を上げたい方におすすめです！！

16：30～17：30
Recovery Yoga
★★

愛里

夏は暑さによる自律神経の乱れや寝苦しさによる疲労感…
冷房による冷えやむくみが気になり重だるく感じやすい季節。
背骨を動かして自律神経を整え、股間周りもほぐしながら、
下半身のむくみも解消！

18：00～19：00
やさしいデトックスヨガ
★

norico

デコルテや脚の付け根、ひざ裏といった
リンパの溜まりやすい部位にアプローチ！
ヨガのポーズによって気持ち良く滞りを解消し、
不要なものが流れやすい状態へと導きます。

★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。