

9/22
(火・祝)

祝日プログラム

【営業時間 10：00～20：00】

HOT YOGA

10：30～11：30
デトックスヨガ
★★

misono

デトックス効果の高いポーズを行い、
血液やリンパの循環を良くして冷えむくみ解消といった不調の改善、
肌の新陳代謝などを促す働きを高めていきます。

12：00～13：00
ボディメイクヨガ
★★

emiko

二の腕・ヒップ・脚・お腹周りなど、
気になる身体のパーツに働きかけるポーズを盛り込んでいます。
美しい身体づくりを目指していきましょう！

13：30～14：30
体の軸を整え育てるヨガ
★

美華
～はるか～

基本のヨガのポーズと心地良い呼吸に合わせて、
「体の軸(体幹)」に意識を向けていきます。
ヨガが初めての方でも安心してご参加いただけます。

15：00～16：00
やさしいパワーヨガ
★★

美華
～はるか～

「初心者向けクラスからレベルアップしたい！」
「パワーヨガを体験してみたい！」という方に
おすすめのクラスです。

16：30～17：30
アロマリラックスヨガ
★

小林 亜希

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。
【ベルガモット×シダーウッド】

18：00～19：00
肩こり・腰痛改善ヨガ
★★

小林 亜希

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。

★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。