

10/12
(月・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
★★

norico

デトックス効果の高いポーズで、血液やリンパの循環を良くし、
冷えむくみ解消・肩こりや腰痛といった不調の改善、
肌の新陳代謝を促す働きを高めていきます。

12：00～13：00
シェイプアップヨガ
★★★★

芝崎
知花子

バランスの良いボディラインづくりに効果的なポーズを行い、
全身を引き締めてメリハリのあるボディースタイルを
作っていきます。

13：30～14：30
やさしいフローヨガ
★

芝崎
知花子

少ないポーズ数をゆっくり流れるように動いていきます。
初めての方・慣れていない方でも
安心してご参加いただけます。

15：00～16：00
アロマストレッチ
ヨガ
★

瞳外美

筋肉の緊張を和らげ血行を良くすることで、
疲れや身体のだるさを改善する効果が期待できます。

16：30～17：30
やさしいパワーヨガ
★★

Anna

「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。

★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。

