



2月23日(月)天皇誕生日 祝日プログラム

- 時間外利用料￥1,980(税込)
- レッスン2本目￥1,980(税込)
- ※フラチナ会員様は追加料金無し

営業時間 8:30-19:00



9:00~10:00 新しいピラティスピーズに
チャレンジ 遊部みゆち ★★

溶岩タイム 10:00~10:10

10:30~11:30 休日メンテナンスヨガ 遊部みゆち ★

溶岩タイム 11:30~11:40

12:00~13:00 ベーシックヨガ Natsumi ★★

溶岩タイム 13:00~13:10

13:30~14:30 アロマ香る
ビューティーヨガ Natsumi ★

溶岩タイム 14:30~15:00

15:30~16:30 美姿勢・美脚を創るヨガ 根岸綾 ★★★

溶岩タイム 16:30~16:40

17:00~18:00 夕方の心身メンテナンスヨガ 根岸綾★

溶岩タイム 18:00~18:15

2月23日(月)天皇誕生日 祝日プログラム

新しいピラティスピーズにチャレンジ★★

いつもと違うポーズ展開で新鮮な気持ちで楽しく動く
ピラティス内容に。

休日メンテナンスヨガ★

日頃の疲れを癒し、デトックス、ストレッチ、癒しを入れ、
ゆっくり丁寧に身体メンテナンスしていくヨガ内容に。

ベーシックヨガ★★

初心者はもちろんのこと、中級者・上級者でも基本の確認をしたいときに受講する方が多いプログラムもあります。
全身を大きく動かし気持ちよく動く1時間にしましょう。

アロマ香るビューティーヨガ★

フランキンセンス×イランイラン

ホットヨガによる血液やリンパの流れを促進する効果に加え、ホルモンバランスの安定や美肌効果、たるみ解消など、さまざまな角度からボディケアを目的としたプログラムです。アロマの香りも楽しみながら体を動かしていきましょう。



美姿勢・美脚を創るヨガ★★★

美しい姿勢を創るインナーマッスル、内ももを意識して
ポーズを取る事で、ポーズが安定し姿勢も綺麗になります。
すると、日常生活の様々な不調も、改善しやすくなります！



夕方の心身メンテナンスヨガ★

丁寧にポーズを取り、血液やリンパの流れを促し
老廃物を流しやすくします。一日の疲れを取り除き、
心身共にすっきりしましょう。