

2026.7.20 (Mon) 祝日プログラム詳細

レッスン名	強度	詳細
リンパ・ビューティーヨガ	★	リンパマッサージ、リンパの流れを促すヨガのポーズを行い、全身の流れを整えて行きます。美肌効果、血行促進、全身のむくみを解消したい方にオススメのクラスです。
ヴィンヤサ・パワーヨガ	★★★★	呼吸の流れに合わせて動くフロースタイルのヨガです。身体を連続して動かし、全身を大きく使った動きを取り入れたクラスです。筋力強化や血液循環も良くなり、代謝アップにもつながります。
アロマストレッチングヨガ	★	ストレッチングヨガにアロマの香りをプラスして、リラックス効果を高めながら夏の疲れを和らげていきます。
夏の養生ヨガ	★★	冷房や飲食で疲れやすい胃腸をねじりのポーズで温めたり、滞りがちな経絡を促し、活力を高めていきましょう。
夏の疲れを整える自律神経ケアヨガ	★	「疲れているのに眠れない」「冷房による冷えやむくみ」「首、肩の重だるさ」...そんな夏の不調に。姿勢と呼吸を整えながら、頑張り続けている体と心をゆるめ、休息しやすい状態へ導いていくクラスです。
デトックスヨガ	★★	体に溜まってしまった不要な物を取り除き、デトックス効果の高いポーズを取り入れているプログラムです。冷え性や肩こり・腰痛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。

注意事項

- ・レッスン参加は1日1本です。2本目参加には1,980円のお支払いが必要です。
- ・休会中会員様のご利用にはウェルチケが必要です。
- ・祝日の為、デイトム会員様のご利用には 時間外利用料1,980円のお支払いが必要です。
- ・整理券はレッスン開始30～5分前までの配布です。
- ・整理券、バスタオル、フェイスタオル、1ℓ程度のお水をご持参ください。 ・レッスン中の途中入退室はご遠慮ください。