

2026.8.11(Tue)祝日プログラム詳細

| レッスン名 | 強度 | 詳細 |
|----------------------------|-----|--|
| 自分の歪みを認識！ ポッコリお腹解消ストレッチ | ★ | 自分の体の歪みを知って一人一人違う"歪み"に必要な魔法の腹筋とポッコリお腹を解消するストレッチをします。辛いトレーニング無しの本気のボディメイククラスです。※ヨガクラスではありません。 |
| 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。 |
| ルーシーダットン | ★★ | タイ式ヨガとも言われる、2,500年ほどまえから伝承されてきた健康法で、みずからの体の歪みにアプローチして、セルフケアをするために生まれたプログラムです。山奥で修行をする仙人たちが、凝り固まった体をほぐし、痛めた体を癒やすために誕生したことから「仙人体操」とも呼ばれています。 |
| ビューティーヨガ | ★ | 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のボディケアを目的としたプログラムです。 |
| 真夏のシェイプヨガ | ★★★ | 今からでも間に合う！身体の気になる部分を引き締めましょう♪滝汗必至！ |
| アロマ ヒーリングヨガ | ★ | ヨガのポーズと呼吸を効果的に組み合わせることで、すこやかな心身の状態に整えていきます。ゆったりと目を閉じて、自分が自分の不調の原因に気づく時間を大切にしていきましょう。 |

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ゲが必要です。
- ・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。

