

2026年10月祝日&周年プログラム詳細

10.12(月)祝日			※通常のプログラムと重複する内容は省略しています
クラス名	強度	クラス内容	
骨盤底筋ヨガ×ピラティス	★★	女性にとって大切な「骨盤底筋」にアプローチするクラスです。 骨盤底筋は呼吸やお腹、骨盤まわりの筋肉とも関わりながら働くため、全身をさまざまな角度から動かしていきます。 ヨガのしなやかさとピラティスの安定性を取り入れ、身体を内側から整えていきましょう。 ぽっこりお腹や姿勢、腰まわりが気になる方、尿漏れが気になる方にもおすすめです。	
めぐりヨガ	★	簡単なツボ押しや呼吸法で自律神経のバランスを整え、深まる秋の季節に体の巡り促していきましょう。	
ゆったりフローヨガ	★★	やさしい太陽礼拝や、ゆったりとしたテンポで流れるようにポーズを繋いで心身をリフレッシュしていきます。	
秋のセルフケアヨガ	★	ゆったりとした呼吸と緩やかな動きで、疲れや寒暖差で乱れた自律神経を整えていきます。 ポーズの完成度よりも「心地よさ」を優先させて、ご自身を労る時間を過ごしましょう♪	
新しい空気を巡らせるヨガ	★★	秋の新しい空気を感じながら、深い呼吸を全身に巡らせ、心身をリセットしていきましょう。	

10.13(火)		
クラス名	強度	クラス内容
骨格から美お腹！ 股関節リセットヨガ	★★	下腹ぽっこりは外側の「カミ」が原因!? 無意識に固まった筋肉をセルフマッサージで緩め、 股関節を正しい位置へ。深い呼吸とヨガで骨格から引き整え、ツライ腹筋なしでスッキリ引き締まったお腹を 手に入れましょう！
アロマキャンドル リラックスヨガ	★	アロマオイルとキャンドルライトの中で癒されながら、日頃の心身の疲れを解消します。
アロマヒーリングヨガ ～リンパ&DEEPリラックス～	★	心地よいアロマの香りに包まれながら、リンパの流れを意識したセルフケアで、全身をやさしくほぐしていき ます。 深い呼吸とともに心と身体の緊張をほぐし、最後はゆったりと深いリラックスへ。 身体をすっきり巡らせ、いつもより深く自分をいたわる時間を過ごしましょう。

10.14(水)		
クラス名	強度	クラス内容
ヨガ&リズム体操	★★	ヨガで身体をほぐした後、音楽に合わせて楽しく全身を動かしていきます。 体力作りや脳トレ、リズム感、柔軟性を高めることを目的としたプログラムです。
お腹に効く！ ベーシックヨガ	★★	ヨガの基本的な動きを中心に体幹強化を目指すレッスンです。
ムーンサイクルヨガ	★	女性におすすめなクラス！命を育み、癒す、月のエナジー優勢の性である女性のリズムを尊重するように、 穏やかでヒーリング効果の高い練習を行います。自律神経のバランスを整えるようにデザインされた繊細な ヨガを通じて、身体の知性を目覚めさせましょう。

- ・レッスン参加は1日1本です。（プラチナ会員を除く）
- ・休会中会員の利用にはウェルチケが必要です。
- ・祝日の為、デイトタイム会員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分前～5分前までの配布です。お時間過ぎてのご来店の場合参加は不可です。
- ・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。レッスン途中の入退室はお断り仕手おります。