

2026年10月祝日&周年プログラム詳細

10.16(金)			※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	
秋のしなやかBODY！ ヨガ×ピラティスフロー	★★	ヨガとピラティスを組み合わせ、全身をバランスよく動かしながら、秋の身体を心地よく整え、しなやかで動きやすい身体を目指します。	
秋のめぐりアップ！ 冷え・コリ解消 リセットヨガ	★	呼吸を整えながら、首・肩・背中・腰・股関節など全身をゆっくりほぐし、血流を促しながら、冷えやコリをリセットしていきます	
腸活!デトックスヨガ	★★	元気の源は腸から！リンパ流しにプラスして腸にもアプローチ！便秘改善にも効果的！	
ゆがみ解消・調整ヨガ	★★	骨盤や股関節周りの筋肉を動かすポーズを中心に構成し、体の芯から歪みにくい体づくりを目指します。姿勢が気になる季節、美しいライン作りを目指しましょう。	
自律神経調整ヨガ	★	深い呼吸で内臓の調子を整え、心身のバランスを整えるクラスです。全身をほぐすことで、自律神経の働きを調整していきます。	

10.17(土)		
クラス名	強度	クラス内容
透明感アップ！ ビューティークリアリングヨガ	★	身体の巡りを改善することでデトックス&美容効果が期待できるプログラムです。透明感あふれる、内側から美しく輝くクリアな素肌と身体へ導きます。
秋の代謝アップヨガ	★★	太陽礼拝をベースに、呼吸に乗せて気持ち良く動いていきます。秋は基礎代謝が上がり始める絶好のタイミング♪冬に向けて脂肪を燃やしやすい身体を作りましょう！
自律神経がととのうヨガ	★	秋の深まりとともに増える「だるさ」や「寝つきの悪さ」は、寒暖差による自律神経の乱れが原因かもしれません。胸を開くポーズとゆったりとした深い呼吸で心身の緊張をほぐし、身体の芯からほぐれる心地よさを味わいましょう。
背骨コンディショニング (ヨガではありません)	★★	背骨の歪みを整え、不調を改善する運動プログラムです。背骨には、脳と全身の臓器・器官をつなぐ神経の束(脊髄)が通っているので、背骨を整えることで、神経の伝達が正常になり、様々な症状が改善します。

- ・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ime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。