2026.11.23(Mon)祝日プログラム詳細



レッスン名	強度	詳細
ビギナーヨガ	★	初心者がヨガに親しめるようなプログラムです。 ヨガの中でも難度が低いポーズを中心に、 一つひとつのポーズをゆっくり丁寧に行いながら、 基本的な呼吸法や瞑想についても学ぶことができ、 ヨガの本質的な魅力を知ることができます。
美ボディシェイプヨガ	★★★	このクラスでは、全身をしっかり動かして、 食べたあとの身体も気分もスッキリ♪ 体幹・お腹・下半身を中心に、ヨガのポーズで全身をバランス よく使いながら、しなやかな美ボディを目指します。
アロマストレッチングヨガ	★	いつものストレッチングヨガにアロマをプラスして、 リラックスしながら呼吸を深めていきます。
冬の養生ヨガ	★★	冬に影響を受けやすい腎の経絡を促して 体の活力を高めていきます。 末端の冷えも和らげて体の巡りを整えていきましょう。
温活セルフケアヨガ	★	寒さで縮こまりがちな心と体をヨガの深い呼吸とポーズで 内側から温めていきます。 冷えに負けない健やかな土台を作っていきましょう！
リフレッシュヨガ	★★	日常生活で溜まりがちな体の疲れや緊張をヨガの動きで ほぐし、ストレスの軽減を促すプログラムです。 心地良く体を動かすことで、心身を気分一新させ、 体の疲労回復を実感することができるでしょう。

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ケが必要です。
・祝日の為、デイタイ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。