

【営業時間】  
9:30-20:00

# 成人の日 特別プログラム

## 1/12 (月)

JANUARY

2026

10:00  
~10:45

### 【ヴィンヤサフローヨガ45】

45分だったら★3も頑張れるかも？レッツチャレンジ!!  
一呼吸・一動作を基本とし、ダイナミックに動きます。



ゆる

Misato

11:15  
~12:15

### 【コアトレヨガ】

体幹（コア）のインナーマッスルを意識して動きます。  
お腹周りの引き締めや姿勢改善、腰痛改善に効果的



ゆる

Misato

13:00  
~14:00

### 【冬のこわばりを緩めるやさしい陰ヨガ】

体重にゆだねながら静かに過ごし、  
股関節や背面をじんわり緩めましょう



Tomomi

14:00~15:00 温活タイム

15:30  
~16:30

### 【ベーシックヨガ】

基本のポーズと呼吸法をバランスよく行い、しっかり全身を動かします。  
動かし方、筋肉の収縮伸張など基本の確認にオススメ



ゆる

星野ゆり

17:00  
~17:45

### 【ビギナーヨガ45】

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  
ゆっくり丁寧にいきます。



星野ゆり

18:15  
~19:15

### 【二の腕スッキリヨガ】～肩こり改善～

二の腕周り（肩や肩甲骨含む）にアプローチして、腕の付け根から美しく  
すっきりとさせていきます。2026祝日PG効果系レッスン第一弾！



ゆる

彩夏

M4(2本目以降追加料/5回目以上時間外利用料:1,980円)  
Dタイム(時間外利用料:1,980円/2本目以降追加料:3,960円)  
Fタイム/プレミアム(2本目以降追加料:1,980円)