

【営業時間】
9:30-20:00

1/12(月)

成人の日 特別プログラム

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 溫活タイム

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
ゆっくり丁寧に行います。



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！彩夏



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)

