

【営業時間】  
9:30-20:00

3/20 (金)

# 春分の日 特別プログラム

MARCH

2026

10:00  
~10:45

## 【フットコンディショニングヨガ】

★★  
ゆる

足回りの筋肉をリセットさせてから、動いていきます。  
終わった後に足が軽くなる感覚を目指しましょう。

Misato

11:15  
~12:15

## 【ヴィンヤサフローヨガ】

★★★  
ゆる

一呼吸・一動作を基本とし、ダイナミックに動きます。  
展開が速く、自然と集中力が高まるのもポイントです。

Misato

12:15~13:00 温活タイム

13:30  
~14:30

## 【春を感じる♪ラベンダーDEリラックスヨガ】★

ラベンダーの香りと優しいヨガの動きで、ストレスや緊張を解きほぐします。自律神経を整えて日常の疲れを解放しましょう。

貴子

15:00  
~15:45

## 【ボディコンディショニングヨガ】

★★  
ゆる

伸ばすポーズを中心に行い、呼吸に合わせて体をダイナミックに動かし改善を目指します。初心者の方も是非お気軽にご参加ください。

貴子

15:45~16:15 温活タイム

16:45  
~17:30

## 【夜のディープリラックスヨガ45】★

★

にぎやかな一日が終わり、少しずつ夜の静けさが訪れています。  
がんばらない。呼吸とともにゆるめ、ゆだねる時間。

彩夏

18:00  
~19:00

## 【夜のリセットフローヨガ】

★★  
ゆる

祝日の余韻を残した体を、やさしくリセット。呼吸に合わせてゆったりと動きながら、むくみや疲れを流し、巡りを整えていきます。

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)

