



【営業時間】
9:30-20:00

海の日 特別プログラム

7/20(月)



JULY

2026



10:00
~11:00

【姿勢改善ヨガ】



ヨガのポーズを通じて体をほぐし、美しい姿勢を維持するために必要な筋肉に刺激を与えることで正しい姿勢へと導きます。

Misato

11:30
~12:30



【夏の自律神経リセットヨガ】



*海の呼吸*とも呼ばれる「ウジャイ呼吸法」を取り入れて、波の音に癒されながら、冷房疲れ・だるさを手放して深呼吸

彩夏

13:00
~13:45

【MUSIC×FLOW YOGA=♡】



~頭で考える時間から心と身体で感じる瞬間を~

初めから動き始めます

音楽に合わせて身体を動かす心地よさ

ポーズとポーズが繋がる楽しさを体験してみてください。

彩夏

13:45~15:00 温活タイム



15:30
~16:30

【ビギナーヨガ】



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

星野ゆり

17:00
~17:45

【フローヨガ45】



アクティブ&リズムカルなヨガで心身の調整を致しましょう!
この日の運動ノルマ達成はお任せ下さい。

星野ゆり

18:15
~19:15

【ヨガにも活かせるやさしいピラティス】



呼吸と背骨の動きを感じながら、ヨガにも活かせる動きを体験します。

Tomomi

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)

