

3/20(金) 春分の日 特別プログラム

営業時間
9:00~19:30



イベント有料レッスン ※完全予約制 参加費 1,100円

9:30~10:30

サウンドビートヨガ

★★★★ Ryoko

音楽のリズムに合わせてながら身体を動かす楽しさを感じることが出来ます。
ヨガのポーズやトレーニング要素もあり。全身を動かすことが出来るプログラムです！

11:00~12:00

やさしいパワーヨガ

★★★ Ryoko

「パワーヨガクラスについていけるか不安」「初心者向けのヨガから少し発展させたい」「パワーヨガを体験してみたい」という方におすすめ。

12:30~13:30

骨盤メンテナンスヨガ

★★★ Yoshino

骨盤の歪みを整え、骨盤周辺の不調を改善する事を目的とするプログラムです。
骨盤や股関節周りの筋肉を動かすポーズを中心に構成しており、体の芯から歪みにくい体づくりを目指します。

14:00~15:00

ビューティーヨガ

★ Yoshino

ホットヨガによる血液やリンパの流れを促進する効果に加え、ホルモンバランスの安定や美肌効果、たるみ解消など、さまざまな角度からのボディケアを目的としたプログラムです。

スタジオ開放 15:00~15:30

16:00~17:00

シェイプアップヨガ &
シェイプアップピラティス

★★★★ IZUMI

春になりだんだんと薄着になる季節が近づいてきました。ピラティスで体の弛みを解消し引き締め、ヨガでしなやかに全身のシルエットをキレイに整えていきましょう！

17:30~18:30

体をほぐし
柔軟性アップフローヨガ

★★★ IZUMI

呼吸のペースでポーズをつなげて動きます。背中や肩周りの凝り改善、関節も心地よく伸ばしてしなやかな体を作りましょう♪

スタジオ開放 18:30~19:00

※スタジオへのご入室は、レッスン開始の15分~10分前からとさせていただきます。
※レッスン整理券はレッスン開始の30分前~5分前までフロントにて配布しております。
※スタジオへのお持物はバスタオル、フェイスタオル、整理券、飲み物をお持ちください。
※デイトムの方は時間外利用料1,980円(税込)でご利用いただけます。