

# 8月お盆

## 特別プログラム紹介

営業時間

9:00

～19:30

### 8/11 (火)

#### 【グラウンディングヨガ★★★★】

体幹と土台となる下半身を強化し、全身を引き締めます。

#### 【ごろ寝ヨガ★】

寝転がりながら温かさを全身に浸透させます。

#### 【アロマデトックスヨガ★★】

ローズマリーの香りに包まれながらデトックスしていきます。

#### 【のんびりヨガ★】

ヨガに慣れていない方も安心のクラスです。

#### 【夏の代謝アップヨガ★★】

代謝を上げて、夏太りや夏バテを改善しましょう！

#### 【全身リカバリーヨガ★】 ※ボール使用必須 (レンタル330円(税込))

ボールを使用して凝り固まった身体をほぐしましょう。

購入or  
レンタル必須

### 8/13 (木)

#### 【モーニングフローヨガ★★】

目覚めのいい1日のスタートにピッタリのクラスです。

#### 【ビューティーヨガ★】

美しい体づくりを目指したポーズで女性らしさを呼び覚ましましょう。

#### 【ピラティス★★】

深層部にあるインナーマッスルを鍛えていきましょう。

#### 【アロマリラックスヨガ★】

パインスコッチの香りに包まれながら心身ともにリラックス♪

#### 【デトックスヨガ★★】

不要な物を取り除き、心と体をリフレッシュしていきましょう。

#### 【キャンドルヨガ★】

キャンドルの炎のゆらぎの中で行うリラクゼーションプログラム



デイトタイム会員様は8/11の祝日は時間外利用料1,980円(税込)でご利用いただけます

8/13は平日扱いのため通常通りご利用いただけます。

