

Special Lesson

日頃の感謝を込めて、特別レッスンとなります。
時間外利用料・追加レッスン料は1,980円(税込)でご利用いただけます。

2026.2.23 (MON)

2/23 Mon

祝日営業

9:30~19:00

10:00 - 11:00

ベーシックヨガ

JURI

★★

10:00~11:00【ベーシックヨガ★★】

JURI

基本のポーズと呼吸法をバランスよく、全身を動かしていくプログラム。基本の動きが中心なので初心者はもちろん、中・上級者でも基本の確認をしたいときにオススメです！

11:30 - 12:30

ビューティーヨガ

JURI

★

11:30~12:30【ビューティーヨガ★】

JURI

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

13:00 - 14:00

デトックスフロー

ヨガ

Sayaka ★★

13:00~14:00【デトックスフローヨガ★★】

Sayaka

ツイストのポーズや、体幹を使うポーズを中心に呼吸に合わせて動いていくクラスです。

14:30 - 15:30

アロマ

リラックスヨガ

Sayaka ★

14:30~15:30【アロマリラックスヨガ★】

Sayaka

アロマを使用しています。(使用アロマは別途スケジュールでご確認ください)
家事や育児、仕事、人間関係などストレスが溜まりやすい環境から少し離れ、心を穏やかにする呼吸法やポーズで深いリラックス効果を得られるプログラムです。

15:30 - 17:00

リラックスタイム

15:30~17:00【リラックスタイム】

17:30~18:30【体をほぐし柔軟性をアップするホィールヨガ★】

IZUMI

ヨガホィール(サークル)を使って、筋膜や筋肉をほぐし背中や肩回りの凝り改善、関節も心地よく伸ばしてしなやかな体を作りましょう♪

17:30 - 18:30

体をほぐし柔軟性を

アップするホィール

ヨガ

IZUMI ★

のついているレッスンは特別プログラムとなります。
レッスン内容・時間にお気を付けください。