

Special Lesson

2026.3.20(Fri)

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(税込)でご利用いただけます。

3/20 Fri
祝日営業 9:30~19:00
10:00 - 11:00 アロマ ビューティーヨガ Noriko★
11:30 -12:30 デトックスフロー ヨガ Noriko★★
12:30-13:00 リラックスタイム
13:30 -14:30 ベーシックヨガ Marie★★
15:00 -16:00 リラックス ヨガ Marie★
16:00-17:00 リラックスタイム
17:30 -18:30 太陽礼拝 スペシャル Meeee★★

10:00~11:00【アロマビューティーヨガ★】

Noriko

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。

11:30~12:30【デトックスフローヨガ★★】

Noriko

いつものデトックスヨガにヴィンヤサの動きが加わります。
流れるようなフローで体を動かしていきましょう。

12:30~13:00【リラックスタイム】

13:30~14:30【ベーシックヨガ★★】

Marie

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！

15:00~16:00【リラックスヨガ★】

Marie

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。

16:00~17:00【リラックスタイム】

17:30~18:30【太陽礼拝スペシャル★★】

Meeee

12のポーズを重ねてゆく太陽礼拝。集中力アップ、筋力強化、血行促進、ストレス解消、心身リフレッシュなど心も体も育てます。慣れてる方は「動く瞑想」を楽しみ、苦手な方こそお越しくください。楽にするコツ、紹介します。

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。