

Special Lesson

2026.4.29(Wed)



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。

4/29 Wed
祝日営業 9:30~19:00
10:00 - 11:00 サークルヨガ IZUMI★
11:30 -12:30 体をほぐし柔軟性 アップフローヨガ IZUMI★★
12:30-13:00 リラックスタイム
13:30 -14:30 アロマビューティー ヨガ Noriko★
14:30-15:00 リラックスタイム
15:30 -16:30 リフレッシュ フローヨガ TOMOKO★★
16:30-17:00 リラックスタイム
17:30 -18:30 リラックスヨガ TOMOKO★



10:00~11:00【サークルヨガ★】

IZUMI

サークルという道具を用いてレッスンを行います。バランスをとることで体幹強化、後屈やストレッチを深めることもでき、普段と違う楽しさのあるプログラム。



11:30~12:30【体をほぐし柔軟性アップフローヨガ★★】

IZUMI

体をほぐし柔軟性アップフローヨガ★★
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、心地よく伸びてしなやかな体を作りましょう♪

12:30~13:00【リラックスタイム】



13:30~14:30【アロマビューティーヨガ★】

Noriko

アロマの香りを楽しみながらリラックスとバランスの調和を目指します。鼻の通りを良くするミントと抗酸化作用のあるローズマリーを使用します。



14:30~15:00【リラックスタイム】



15:30~16:30【リフレッシュフローヨガ★★】

TOMOKO

季節の変わり目は、自律神経の乱れや気分の波、むくみなどを感じやすい時期。このクラスでは、呼吸・ねじり・緩める動きを中心に、溜め込んだものを手放ししやすい身体へと整えていきます。
緩める・ねじる・程よく効かせる動きを呼吸とともに丁寧につなげながら、心と身体がすっきり軽くなる心地よい60分。



16:30~17:00【リラックスタイム】



17:30~18:30【リラックスヨガ★】

TOMOKO

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。



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。