

Special Lesson

2026.7.20 (MON)

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。

7/20 Mon

祝日営業

9:30~19:00

10:00 - 11:00

ベーシックヨガ

築地サヤカ

★★

10:00~11:00 【ベーシックヨガ★★】

築地 サヤカ

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 【ストレッチングヨガ★】

築地 サヤカ

ストレッチ効果の高いポーズを用いて、じっくり筋肉を伸ばしていくプログラム。筋肉の緊張をやわらげ血行促進、疲れやだるさを改善する効果が期待できます。



13:00~14:00 【オープンハートヨガ★★】

Sayaka

胸を開き、呼吸を深めていくクラスです。

内側のスペースを広げ、慌ただしく過ぎていく毎日に余白を作りましょう♪



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。



レッスン時間に注意！

15:30~17:00 【リラックスタイム】



17:30~18:30 【キャンドルサークルヨガ★】

IZUMI

キャンドルの灯りの中でリラックスしながらヨガホイールを使って心地よく動きましょう！

ホイールを使うことによりいつもよりも伸びが深まり、さらに肩や胸の広がりを味わっていきます。



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・時間にお気を付けてください。

15:30-17:00

リラックスタイム

17:30 -18:30

キャンドル

サークルヨガ

IZUMI ★