

OBON HOLIDAY SPECIAL SCHEDULE



祝日営業 8/11(火)

10:00 - 11:00
夏バテ解消フローヨガ
Nobuko
★★

11:30 - 12:30
山の日！
山のポーズを深めよう
伊東尚美 ★

リラックスタイム
12:30 - 13:00

13:30 - 14:30
デトックスヨガ
tomoko
★★

15:00 - 16:00
涼やか巡り
ビューティーヨガ
JURI★

リラックスタイム
16:00 - 17:00

17:30 - 18:30
アロマフローヨガ
村井美月
★★

19:00閉店

通常営業 8/12(水)

10:00 - 11:00
サークルヨガ
IZUMI
★

11:30 - 12:30
リフレッシュヨガ
IZUMI
★★

リラックスタイム
12:30 - 13:00

13:30 - 14:30
ビューティーヨガ
Noriko
★

リラックスタイム
14:30 - 15:00

15:30 - 16:30
フローヨガ
TOMOKO
★★

リラックスタイム
16:30 - 17:30

18:30 - 19:30
ボディメイクヨガ
彩夏
★★

20:00 - 21:00
リラックスヨガ
彩夏
★

21:30閉店

短縮営業 8/13(木)

10:00 - 11:00
MUSIC×FLOW
YOGA=♡
彩夏★★

11:30 - 12:30
アロマリラックスヨガ
友里恵
★

リラックスタイム
12:30 - 13:00

13:30 - 14:30
夏の自律神経リセット
フローヨガ
彩夏★★

15:00 - 16:00
ふわっと整う
仙骨調整ヨガ
彩夏★

リラックスタイム
16:00 - 17:00

17:30 - 18:30
真夏の頑張りマッスル
フローヨガ
彩翔祐希★★

19:00閉店

8/14 (金)

休
館
日

8/15(土)

休
館
日

短縮営業 8/16(日)

10:00 - 11:00
真夏の頑張りマッスル
フローヨガ
彩翔祐希★★

11:30 - 12:30
ごろ寝ヨガ
しずか
★

リラックスタイム
12:30 - 13:00

13:30 - 14:30
香りと光の
デトックスヨガ
村井美月★★

15:00 - 16:00
ピラティス
上村初美
★★

リラックスタイム
16:00 - 17:00

17:30 - 18:30
夏の夕暮れキャンドル
リラックスヨガ
彩翔祐希★

19:00閉店

★の数は強度・難度を示しております

がついているレッスンは普段と違うプログラムです。

※整理券はレッスン開始の30分前から5分前までフロントにて配布致します。

※整理券はなくなり次第、配布終了となりますので、予めご了承ください。

※同日2本目のレッスンは1,980円(税込)、時間外利用料1,980円(税込)でご参加いただけます。

※レッスン開始後の途中入退室はお断りしております。シャワーブース場所取りの為の途中退室はご遠慮ください

※スタジオへのバスタオル、フェイスタオル、お水以外のお持ち込みはお断りしております。

※スタジオ内での私語はご遠慮ください。

※リラックスタイムは、ご自由にお使い頂ける時間です。スタジオは自由に入出入り可能です。

※レッスン中・リラックスタイム中は、マットの上にタオルを敷いてご利用下さい。

※スタジオからご退出の際には消毒タオルでヨガマットの消毒にご協力をお願いいたします。



2026お盆スケジュール プログラム紹介

クラス名	強度	内容
リフレッシュヨガ	★★	日常生活で溜まりがちな身体の疲れや緊張をヨガの動きでほぐし、ストレス軽減を促すプログラム。心身を一新させて、身体の疲労回復をめざし心地よく動きましょう
ボディメイクヨガ	★★	二の腕・脚・ヒップ・おなか等気になるパーツに働きかけるポーズを盛り込んでおり、痩せることだけではなく美しい身体づくりを目指すプログラム。
サークルヨガ	★	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です。
アロマフローヨガ	★★	アロマの香りを楽しめるよう、大きく呼吸ができる動きで過ごしましょう♪
リラククスヨガ	★	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ククス効果を得られるプログラム。
フローヨガ	★★	ポーズからポーズへ流れるように進むプログラム。じっくりポーズをとるよりもリズムに合わせて身体を動かす楽しさも味わえます。
デトックスヨガ	★★	身体に溜まった不要なものを取り除き、デトックス効果の高いポーズを取り入れたプログラム。血液やリンパの流れを促し冷えやむくみの解消にも効果的。
ビューティーヨガ	★	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。
夏バテ解消フローヨガ	★★	身体の消化機能を上げ、疲労回復にも効果的なポーズを行い暑さに負けないカラダを作っていきます。
山の日！ 山のポーズを深めよう	★	山のポーズ、ターダーサナ。シンプルだからこそ自分の《今》が映ります。快適で安全なターダーサナを探りましょう。
涼やか巡り ビューティーヨガ	★	エアコンや冷たい飲み物で滞りがちなリンパを優しくほぐしていきます。 じんわりと内側から温まるポーズで、溜まった余分な水分をスッキリとデトックス。 夏バテ知らずの、軽やかでしなやかな美脚とボディラインと一緒に目指しましょう！
MUSIC×FLOW YOGA=♡	★★	～頭で考える時間から心と身体で感じる瞬間を～ 今日一日をスタートさせましょう。音楽に合わせて身体を動かす心地よさ。ポーズとポーズが繋がる楽しさを体験してみてください。
夏の自律神経 リセットフローヨガ	★★	*海の呼吸*とも呼ばれるウジャイ呼吸法を取り入れて、波の音に癒されながら、冷房疲れ・だるさを手放して深呼吸
ふわっと整う 仙骨調整ヨガ	★	勝手にふわっと仙骨(骨盤の要)から背骨、股関節が整います。 仙骨調整呼吸法で脳脊髄液の流れを変える、穏やかでとっても優しい女性の為の調律ヨガです。 男性の方もご参加できますので、お気軽にお越しください！
夏の夕暮れキャンドル リラククスヨガ	★	キャンドルの温かい灯りに包まれながら、ヨガのポーズで心身をリラククス。賑やかな夏の夕方は、ホッとひと息つきましょう！
真夏の頭張りマッスル フローヨガ	★★	トレーニング効果の高いヨガのポーズ+「○○マッスル！」と声を出しながら、アツク楽しく脂肪燃焼&ストレス解消！
アロマ リラククスヨガ	★	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、仕事での人間関係など、ストレスが溜まりやすい現代において、心を穏やかにする呼吸法とポーズを身に付け、深いリラククス効果を得られるプログラムです。
香りと光の デトックスヨガ	★★	アロマの香りと共に照明を暗めに、よりご自身に集中をしながらポーズを取ります。
ピラティス	★★	体幹を鍛えるエクササイズ。 ダイエットやパフォーマンスの向上、肩こりや腰痛、姿勢改善に働きかけます。
ごろ寝ヨガ	★	ゆったりとした易しい動きで、温かさを身体の奥まで浸透させながら心身を心地良く緩める癒しの一時をお楽しみ下さい。