

Special Lesson

2026.10.12(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。

10/12 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 ★

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 ★★

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。
身体の緊張がほぐれて自律神経が整い、ストレス解消にもつながります。

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



レッスン時間に注意！

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 【全身ヨガフロー★★】

IZUMI

全身使って呼吸のペースでポーズをつなげて
筋力、バランス、柔軟性を高めていきましょう！

17:30 - 18:30

全身ヨガフロー
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。