

SPECIAL LESSON

2026.11.3(Tue)



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。



11/3 Tue

祝日営業

8:30~18:00

9:00 - 10:00

美姿勢ヨガ

Nobuko ★★

9:00~10:00【美姿勢ヨガ★★】

Nobuko

姿勢が綺麗になると見た目年齢がマイナス10歳になるとも言われます。歪みを整え疲れにくい体を目指していきましょう！

10:30~11:30【キャンドルヒーリングヨガ★】

彩翔祐希

温かく幻想的なキャンドルの灯りに包まれながら、疲労回復効果の高いヨガのポーズで、ゆったりとした癒やしのひと時を過ごしましょう。

10:30 - 11:30

キャンドル

ヒーリングヨガ

彩翔 祐希★

11:30~13:00【リラックスタイム】

11:30-13:00

リラックスタイム

13:30~14:30【やさしいパワーヨガ★★】

Tomoko

「パワーヨガクラスについていけるか不安」「初心者向けのヨガから少し発展させたい」「パワーヨガを体験してみたい」という方におすすめ。

13:30 - 14:30

やさしい

パワーヨガ

Tomoko★★

15:00~16:00【冬こそ温める♡冷え知らず美人ヨガ★】

JURI

寒さで縮こまりやすい身体を、心地よく動かして内側からぽかぽかに♡大きな筋肉を動かして巡りを促し、冬に向けて冷えにくくすっきり美しい身体を目指しましょう。

15:00 - 16:00

冬こそ温める♡

冷え知らず美人ヨガ

JURI★

16:30~17:30【しなやかBODYヨガ～背骨から整える★★】

JURI

背骨を左右さまざまな方向に動かして、身体を心地よく整えます。
しなやかで動きやすい身体へ☆

16:30 - 17:30

しなやか

BODYヨガ

JURI★★

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★☆☆