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。

SPECIAL LESSON

2026.11.23(MON)



11/23 Mon
祝日営業 8:30～18:00
9：00 - 10：00 ベーシックヨガ JURI ★★
10：30 - 11：30 ストレッチング ヨガ 築地サヤカ ★
11：30-12：30 リラックスタイム
13：00 - 14：00 ビューティー コアヨガ Sayaka ★★
14：30 -15 ：30 アロマ リラックスヨガ 彩翔祐希 ★
15：30-16：00 リラックスタイム
16：30 - 17：30 まどろみヨガ JURI★

9：00～10：00 【ベーシックヨガ★★】

JURI

基本のポーズと呼吸法をバランスよく行い、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！

10：30～11：30 【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。

11：30～12：30【リラックスタイム】

13：00～14：00 【ビューティーコアヨガ★★】

Sayaka

体の軸であるコア(体幹)にアプローチしていきます！
基礎代謝アップ、姿勢改善などに効果的です。

14：30～15：30 【アロマリラックスヨガ ★】

彩翔　祐希

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。

15：30～16：00【リラックスタイム】

16：30～17：30 【 まどろみヨガ★】

JURI

身体の緊張やこわばりをゆるめた後に、ヨガニードラで心と身体を深い休息へ。
眠りと目覚めのあいだを漂うような、心地よいまどろみの時間を過ごしませんか？
癒しの60分クラスです。

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★☆