

海の日

2026年7月20日(月)

Special Program

営業時間 9:00~19:00

9:30~10:30 ビギナーヨガ ★ かなえ

基本的でやさしいポーズを中心に、一つひとつのポーズを丁寧に
行います。ヨガの面白さに触れていきましょう！

10:30~10:40 温活タイム

11:00~12:00 ウーマンパワーヨガ ★★★ 相田 千也子 IR

強くしなやかな身体をつくり自分に自信を持ちたい
あなたにピッタリのヨガです！

12:00~12:10 温活タイム

12:30~13:30 スッキリ！爽快！リフレッシュヨガ ★★ 江角 まゆ IR

日常生活で溜まりがちな体の疲れや緊張をほぐし、
ストレスの低減を促します。夏を楽しむための軽やかな動きへ導きます！

13:30~13:40 温活タイム

14:00~15:00 ベーシックヨガ ★★ shoko

「ハタヨガ」の基本のポーズと呼吸法をバランス良く行い、
しっかり全身を動かしていきます。初心者から上級者までおススメです！

15:00~15:30 温活タイム

16:00~17:00 キャンドルリラックスヨガ ★ Ruri IR

キャンドルのやさしい灯りの中で行い、
ゆったりと呼吸を整え、心と体の緊張をほぐします。

17:00~17:10 温活タイム

17:30~18:30 アロマ肩こり腰痛改善ヨガ ★★ 優佳 IR

肩こりや腰痛の原因となる部位を動かしていきます。
アロマの優しい香りに癒されながら、
日々の疲れを改善していきましょう！

(ペパーミント&グレープフルーツ)