

2/11(水・祝)

建国記念日特別プログラム

営業時間

10：00～20：00

整理券はレッスン開始30分前から5分前まで

フロントにて配布させていただきますのでお取りの上レッスンにご参加ください。



10：30～11：30 冬の陰ヨガ ★	hito	寒さでこわばる身体や、無意識に溜まるストレスなど、何かしらの緊張とともに日々を過ごしています。慌ただしく毎日を過ごす方に取り入れてほしいじっくりと心身をケアするクラスです。
12：00～13：00 寒さ対策ヨガ ★★	hito	大きな筋肉を使うことで体温を上げ、身体を内側から温めるクラスです。本格的な冬が始まるこれからの季節。寒さに負けない身体作りを目指しましょう！
13：30～14：30 やさしいフローヨガ ★	kotoho	少ないポーズ数をゆっくり流れるように動いていきます。運動に自信が無い方、ヨガを始めたばかりの方でも安心してご参加いただけます。
15：30～16：30 温活タイム		
16：30～17：30 ボディメイクピラティス ★★	masayo	理想のボディラインを作っていくクラスです。正しい姿勢で体幹を鍛えることで、美脚やヒップアップ効果が期待できます。
18：00～19：00 星空リラックスヨガ ★	masayo 	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、深いリラックス効果を得られるプログラムです。

★デイトタイム会員様の時間外利用について

デイトタイム：土日祝日のレッスン参加をご希望の場合は、

フロントにて時間外利用料1,980円(税込)をご精算下さい。



→プラネタリウム使用