

3/20(金・祝)

春分の日特別プログラム

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

アロマビューティヨガ

★

住吉千恵美



アロマの香りに囲まれながら、血液やリンパの流れを促進する効果に加え、ホルモンバランスの安定や美肌効果、たるみ解消など、さまざまな角度からのボディケアを目的としたプログラムです。

12:00~13:00

ボディメイクヨガ

★★

住吉千恵美

この腕、脚、ヒップ、お腹周りといった気になる体のパーツに働きかけるポーズを盛り込んでいます。痩せることだけでなく、美しい体作りを目指すヨガです。

13:30~14:30

ヒップアップピラティス

★

saya

コートが要らなくなってくる季節です。ヒップアップして後ろ姿を若々しく！反り腰改善にも効果的です。

15:30~16:30

温活タイム



16:30~17:30

ダイエットフローヨガ

★★★

masayo

呼吸に合わせて流れるようにポーズを連続して行います。脂肪燃焼効果が高く、全身の引き締めや柔軟性向上、ストレス解消にも効果が期待できます。

18:00~19:00

夕方のメンテナンスヨガ

★

masayo

血液やリンパの流れを促し老廃物を流しやすくします。一日の疲れを取り除き心身共にスッキリしましょう。

★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。

