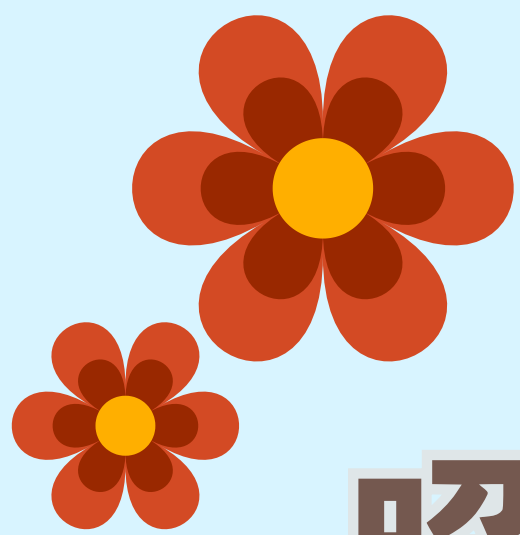




4/29(水・祝)

昭和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
目覚めのストレッチヨガ
★

大場恵

ストレッチ効果を高めてくれるポーズと共に
気持ちよく身体を目覚めさせていきます♪
1日の始まりに気持ち良い時間を過ごして行きましょう。

12:00～13:00
リンパデトックス
ヨガ
★★

大場恵

リンパの流れを良くするセルフマッサージやポーズと
共に老廃物の排出や免疫力を高めていきます。
デトックス効果を高めていきましょう。

13:30～14:30
おしりリフトアップヨガ
★

kotoho

お尻の大きな筋肉に働きかけることで、腰痛、冷え性改善、
安定した歩行を目指しましょう。
初心者の方でも安心してご参加頂けます。



15:30～16:30
温活タイム

16:30～17:30
背中・二の腕
シェイプヨガ
★

masayo

二の腕と背中にアプローチをし、
美しい身体作りを目指します。難易度は低めですので
体力に自信のない方にもおすすめです。

18:00～19:00
ボディコンディショニング
ピラティス
★★

masayo

骨盤や背骨の歪みを整え体幹を強化する事で
身体の不調を改善しましょう

★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。

