



# 2026/7/20(月・祝)

## 海の日 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  
モーニングフローヨガ  
★★



hito

ポーズへの動きが流れるように進むプログラムです。全身の血液やリンパの循環を自然と活性化させつつ、リズムに合わせて体を動かす楽しさも味わえます。一つひとつのポーズにじっくり取り組むというより、流れるような動きを繰り返しながらポーズをとっていくレッスンです。

12:00~13:00  
アロマリラックスイキヨガ  
★ 

Takako

心地良いアロマの香りに包まれながら、ヨガのポーズと呼吸を効果的に組み合わせることで、すこやかな心身の状態に整えていくクラスです。深いリラックスイキ効果を感じることができます。

 14:00~15:00  
温活タイム 

15:00~16:00  
静けさを感じ内側から整える  
瞑想ヨガ  
★

ミヤコ

マントラを心の中で唱えながら、意識を内側へ向けることで、より繊細な部分から整えます。

16:30~17:30  
骨盤デトックス  
フローヨガ  
★★

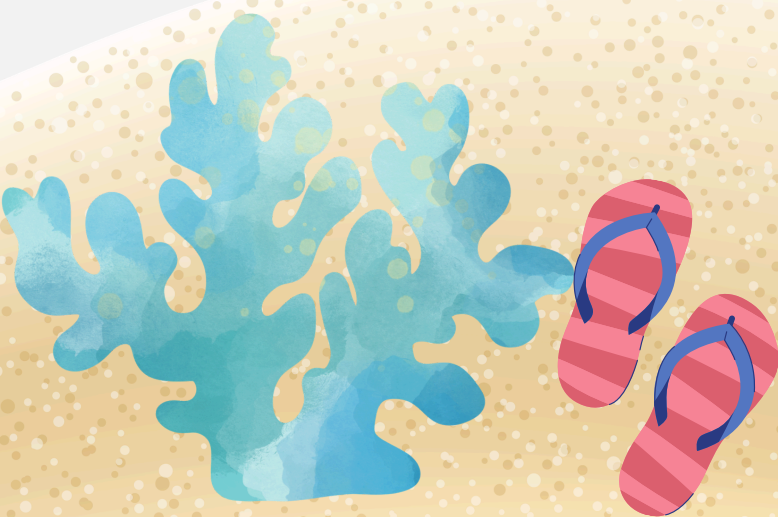
MARI

骨盤まわりをゆるめ、巡らせ、流していくデトックスフローヨガです。股関節や骨盤まわりの滞りをほぐし、下半身をスッキリ軽やかに軽えていきます。

18:00~19:00  
脳疲労リセットヨガ  
★

MARI

セルフマッサージや首・肩まわりをほぐしながら、自律神経を整え、深い呼吸へ。考えすぎや緊張を手放し、心まで軽く穏やかに。



【アロマ使用】



★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。