

2026年 9月

21(月)22(火)23(水)

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

9/21(月) 敬老の日

10:00~10:30 温活タイム

10:30~11:30
秋のリセットフローヨガ

★★

hito

12:00~13:00
アロマリラックスヨガ

★

Takako

14:30~15:00
温活タイム

15:00~16:00
ごろ寝美脚ヨガ

★

ミヤコ

16:30~17:30
肩甲骨スッキリフローヨガ

★★

MARI

18:00~19:00
むくみスッキリ巡りヨガ

★

MARI

9/22(火) 国民の休日

10:00~10:30 温活タイム

10:30~11:30
全身リカバリー

★

みほ

13:00~13:30
温活タイム

13:30~14:30
脚を鍛えて
パワーアップヨガ

★★

yasuko

15:00~16:00
ビギナーヨガ

★

NANA

16:30~17:30
シェイプアップヨガ

★★★

HARUKA

18:00~19:00
肩こり解消
ストレッチングヨガ

★

HARUKA

9/23(水) 秋分の日

10:00~10:30 温活タイム

10:30~11:30
アロマフローヨガ

★★

yuki

12:00~12:45
ディープリラックスヨガ

★

yuki

~13:00 温活タイム

13:30~14:30
やさしい姿勢改善ヨガ

★

kotoko

15:00~16:00
Wake Up Core
~Pilates~

★2.5

masayo

16:30~17:30
美腸ヨガ

★

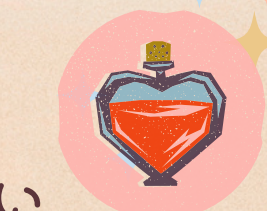
masayo

18:00~19:00
ビギナーヨガ

★

みほ

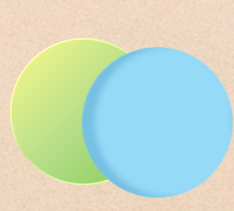
★デイトム会員様の時間外利用について
土日祝日のレッスン参加をご希望の場合は
フロントにて時間外利用料1,980円(税込)をご精算下さい



【アロマ使用】



【タオル使用】



【リカバリーボール使用】