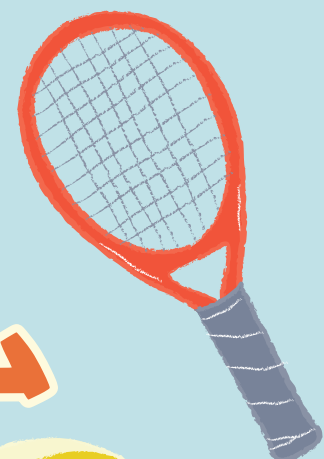


10/12(月・祝)

スポーツの日 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。

10:00～10:30

温活タイム



完全ご予約制 特別イベント
ヨガ & アーユルヴェーダ
自然なエイジングケアをしよう
10:30～12:00



ミヤコ

アーユルヴェーダでは体質やその時々状態を3つのエネルギーパターンから捉えます。
自分の状況を知り、ヨガとアーユルヴェーダの智慧を使って身体からのサインを読み取り、本来の美しさを取り戻しましょう！

90分特別レッスン 座学&ヨガレッスン ゆるホット

12:30～13:30
やさしいパワーヨガ
★★

hito

「パワーヨガクラスについていけるか不安」「初心者向けのヨガから少し発展させたい」「パワーヨガを体験してみたい」という方におすすめ。



14:00～14:45
アロマリラックスヨガ
★

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。深いリラックス効果を感じることができます。

15:15～16:00
肩こり腰痛改善ヨガ
★★

Takako

肩こりや腰痛の原因となる部位を集中的に動かしていきます。パソコン作業などのデスクワークが多い方にお勧めなクラスです。

16:30～17:30
コアトレヨガ
★★

MARI

インナーマッスルを動かすポーズを組み合わせながら、呼吸に合わせて心地良く体を動かしていきます。お腹周りの引き締めや姿勢改善、腰痛改善に効果的です。

18:00～19:00
全身リカバリー
★

misono

リカバリーボールを使用し、全身の筋肉をやさしくほぐしていくコンディショニングレッスンです。
肩・背中・腰・脚など、疲れやコリを感じやすい部位を中心にアプローチし、身体の緊張を和らげながら動きやすい状態へ整えていきます。

★デイトム会員様の時間外利用について

デイトム：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。

※特別イベントご参加の場合は 特別価格500円(税込)となります。

