

1月特別プログラム

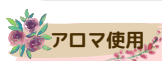
1月5日(月)

営業時間 9:30~22:30

10:00~10:45
新年の太陽礼拝ヨガ ★★
Sawa

新年のヨガ初め、無心になって太陽礼拝を繰り返し雑念から解放。心身のスタンスを整え新しい年をスタートしましょう！

10:45~11:00
溶岩タイム



11:30~12:30
アロマ骨盤ほぐしヨガ ★
Sawa

アロマの香りに癒されながら心身を温め骨盤周辺を丁寧にほぐし、お休み中に溜め込んだ疲れやむくみを流していきましょう！

12:30~13:00
溶岩タイム

13:30~14:30
ビギナーピラティス ★
SHIHO

ピラティス特有の呼吸法や、基礎の動きを確認しながら動いていきます。ピラティスが初めての方でも安心してご参加いただけます。

14:30~15:00
溶岩タイム

15:30~16:15
新年開運リフレッシュヨガ★★
まり

胸を開くポーズを多めで運氣アップ・前向きなエネルギーを引き寄せて2026年を気持ちよくスタートしましょう！！

16:15~17:30
溶岩タイム

18:30~19:15
食べ過ぎリセット やさしいデトックスヨガ★
AKKO

年末年始で食べ過ぎた身体をリセット、デトックス効果の高いポーズで不要なものを流れやすい状態へ導きます。

19:45~20:30
触って流してリンパヨガ★★
SATOKA

お正月食べすぎってしまった、運動できなかった、体が重たいという方、セルフマッサージで触って触って体の緊張をとりながら体の巡りをよくしスッキリした体に整えていきます。



21:00~22:00
プラネタリウム寝ヨガ ★
SATOKA

星空の空間でリラックス。年末年始のお疲れを寝ながら、ヨガのポーズにて調整しつつ、体整えていきます。

1月12日(月・祝)

営業時間 8:00~20:00

9:00~10:00
エナジーフローヨガ★★
Sawa

軸を意識しながら呼吸とともに力強く動き、代謝アップと脂肪燃焼。内側から湧き上がるエナジーを感じていきます。

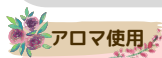
10:30~11:15
マインドフルネスヨガ&ボディスキャン瞑想★
Sawa

ゆったりと動く瞑想で内側の感覚に『気づき』を向け、さらに細部まで観察するボディスキャン瞑想で心身の回復力を養います。

11:45~12:45
正月太り解消ピラティス ★★
Yuki

お正月、食べ過ぎていませんか？
年末年始で丸くなった幸せな体をリセットしましょう！

12:45~13:30
溶岩タイム



14:00~15:00
胃腸を整えるヨガ★
Yuki

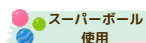
「なんだか体が重い」「心も体も疲れてるような気がする」年末年始に溜まった心身の疲れをヨガのやさしいポーズで解消しましょう。

15:00~15:30
溶岩タイム

16:00~17:00
ちょこっとコアトレヨガ★★
SATOKA

ハードに動くのには少しキツイけども、お腹周りや下半身を鍛えたいという方にオススメです。上半身・下半身と体幹をちょこっと鍛えつつボディメイクしていきます。

17:00~17:30
溶岩タイム



18:00~19:00
ミラクルリリース陰ヨガ with スーパーボール★
Kanae

スーパーボールを使ってツボを刺激したり、マッサージをしながらゆったりと自重や重力に、委ねて力を抜いていく陰ヨガで、深いリラックスと充足感にも包まれる究極のリラクゼーションをご堪能ください。

19:00~19:30
溶岩タイム

※デイトム会員様は
時間外利用料1,980円が掛かります。