

1/12 (月) 成人の日

レッスンスケジュール

10:00~10:30

溶岩タイム

10:30~11:30

全身引き締めピラティス

nao ★★

全身引き締めピラティス

気になる二の腕や、ぽっこりお腹、
足のむくみを改善するエクササイズを
とことんやります。

12:00~13:00

アロマ小顔フェイシャルヨガ

nao ★

アロマ小顔フェイシャルヨガ

表情筋を鍛えるエクササイズを行った後
ヨガポーズを合わせて行い顔周りを
スッキリさせつつ全身を整えます。

13:00~14:30

溶岩タイム

15:00~16:00

骨盤コンディショニングヨガ

tetsuo ★★

骨盤コンディショニングヨガ

骨盤周りの筋肉をほぐし歪みを整えます。
姿勢改善、冷え・むくみ・腰痛を改善させ
寒い冬に負けない身体を作りましょう。

16:30~17:30

アロマリラックスヨガ

tetsuo ★

アロマリラックスヨガ

アロマの香りが漂う空間で、深い呼吸と
ゆったりとしたヨガのポーズを通じて
日頃の緊張やストレスを解きほぐしてい
きます。2026年ゆっくり緊張をほどいて
スタートさせていきましょう。

18:00~19:00

やさしいパワーヨガ

tetsuo ★★

祝日営業時間 10:00~19:30