

8月13日(木)

短縮営業日

【営業時間】 10:00～18:30

デイトム会員の方は時間外利用料が別途発生します。

10:30～11:30 ★★

デトックスヨガ

【yukiko】

深い呼吸とともに身体を動かすことで、交感神経と副交感神経のバランスが整います。夏の重だるい疲労感をすっきりリセットし、夏バテに負けないタフな心身を作りましょう！

12:00～13:00 ★

アロマリラックスヨガ

【yukiko】

アロマの香りに包まれながら、深い呼吸とともに身体を優しくほぐしていくクラスです。ヨガが初めての方や、日々の疲れ・ストレスを解消して芯からリラックスしたい方に特におすすめです。

13:30～14:30 ★★

肩こり首こり解消ヨガ

【Mayu】

長時間の同じ姿勢で緊張した「首・肩・背中」にアプローチするクラスです。無理のない丁寧なストレッチとポーズで筋肉の緊張をゆるめ、滞った血流を改善します。慢性的なコリや、そこからくる頭の重さを解消したい方に最適です。

15:00～16:00 ★★★

ビートdeピラティス

【chiro】

アップテンポな音楽のリズムに合わせて、エネルギーに動くピラティスです！ビートに乗る楽しさで、きつい体幹トレーニングもあっという間。たくさん汗をかいで、お腹まわりをすっきり引き締め、ストレスも爽快地に発散しましょう！

16:30～17:30 ★

のびのびリフレッシュヨガ

【chiro】

縮こまった身体を大きな呼吸とともに「のびのび」と動かし、全身の血流を流していくクラスです。1日の終わりに心地よいストレッチを味わう感覚で、溜まった疲れやコリをすっきりリフレッシュ！心も身体も軽やかな状態へと導きます。