

年末特別プログラム

ー心と体の大掃除ヨガー

1年の終わりに、心と体をすっきり整える特別レッスン。
深い呼吸とともに、全身を丁寧にほぐし、1年の疲れや滞りをリセットしていきます。
レッスンの終わりには、さっと心までスッキリ🌟
新しい年を“軽やかな自分”で迎えましょう。

12/23(火) 12/24(水) 12/25(木) 12/26(金) 12/27(土) 12/28(日) 12/29(月)

10:30 ~ 11:30 軽やかボディで新年へ 脂肪燃焼ヨガ ★★★ Nori	10:30 ~ 11:30 クリスマスに心身を気分一新 リフレッシュヨガ ★★ Yumi	10:30 ~ 11:30 Xmasの香りとともに目覚める モーニングヨガ ★ 安田 葉子	Xmas限定! シナモン&オレンジ の香り			10:30 ~ 11:30 年末太り解消! 全身デトックスヨガ ★★ Saeko	10:30 ~ 11:30 コアトレヨガ ★★ Yumi	10:30 ~ 11:30 疲労回復 癒しのライトヨガ ★ AKKO
12:00 ~ 13:00 自分ケアの時間 ストレッチングヨガ ★ Nori	12:00 ~ 13:00 むくみ・だるさを解消 やさしいデトックスヨガ ★ Yumi	12:00 ~ 13:00 写真映える身体に 背中美人ヨガ ★★ 安田 葉子				12:00 ~ 13:00 すこやかな心身の状態に整える ヒーリングヨガ ★ マユリ	12:00 ~ 13:00 ご自身にご褒美の時間を アロマ陰ヨガ ★ Rie	12:00 ~ 13:00 発汗を促す デトックスフローヨガ ★★ Naho
14:00 ~ 15:00 1年の疲れをやさしく手放す 年末リセットヨガ ★★ Chii	14:00 ~ 15:00 Xmas キャンドル陰ヨガ ★ YU-RI	14:00 ~ 15:00 パーティー前に引き締め やさしいパワーヨガ ★★ Mie				13:30 ~ 14:30 シェイプアップヨガ ★★★ マユリ	13:30 ~ 14:30 骨盤コンディショニングヨガ ★★ Naoko	14:00 ~ 15:00 基礎を再確認!! ビギナーヨガ ★ Miku
15:15 ~ 17:00 温活time	15:15 ~ 17:00 温活time	15:15 ~ 17:00 温活time	休 館 日			15:00 ~ 16:00 新年を綺麗に迎えるための インナービューティーヨガ ★ Yumi	15:00 ~ 16:00 優しい呼吸と動きで行う リンパアプローチヨガ ★ Naoko	15:15 ~ 17:00 温活time
18:00 ~ 19:00 心まで浄化する スッキリ汗ヨガ ★★ honami	18:00 ~ 19:00 内側から輝く ビューティーヨガ ★ AKKO	18:00 ~ 19:00 あたためてほぐすクリスマスケア 肩こり・腰痛改善ヨガ ★★ マユリ				16:30 ~ 17:30 自律神経を整えるヨガ ★ AKANE	16:30 ~ 17:30 呼吸を深める フローヨガ ★★ kako	
19:30 ~ 20:30 深呼吸と香りで心をほぐす アロマリリースヨガ ★ kako	19:30 ~ 20:30 身体の大掃除 血流促進! 巡りヨガ ★★ AKKO	19:30 ~ 20:30 星空のような空間で行う ナイト陰ヨガ ★ YU-RI				18:00 ~ 19:00 自分への労いに 肩こり・腰痛改善ヨガ ★★ AKANE	18:00 ~ 19:00 キャンドルリラックスヨガ ★ 真穂	18:00 ~ 19:00 1年の疲れを取り除く 身体ほぐしヨガ ★ Yummy
21:00 ~ 22:00 心と体の整える ベシックフローヨガ ★★ 藍子	21:00 ~ 22:00 パーティーの疲れを手放す 眠りの準備ヨガ ★ Aya	21:00 ~ 22:00 クリスマスドレーの中で行う クリスマスフローヨガ ★★ coco				19:30 ~ 20:30 冬の寒さで固まった体をほぐす ストレッチングヨガ ★ Rina		19:30 ~ 20:30 お正月前にスッキリ! デトックスヨガ ★★ Yummy
								21:00 ~ 21:45 2025年を締めくく ビューティーヨガ ★ Samico

【営業時間】 月~木 10:00~23:00 / 土 10:00~21:30 / 日 10:00~20:00

【特殊設備マーク】⇒アロマ 🕯️ 特殊ライト💡 キャンドル 🕯️

ジムエリア・岩盤浴のご利用は閉館の30分前までです