

年末特別プログラム

-心と体の大掃除ヨガ-



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、き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 | 10:30 ~ 11:30 | 10:30 ~ 11:30 | 10:30 ~ 11:30 | 10:30 ~ 11:30 | 10:30 ~ 11:30 |
| 軽やかボディで新年へ 脂肪燃焼ヨガ ★★★ Nori | クリスマスに心身を気分一新 リフレッシュヨガ ★★ Yumi | 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 | 年末より解消! 全身デトックスヨガ ★★ Saeko | コアトレヨガ ★★ Yumi |

| | | | | | |
|-----------------------------------|--|------------------------------------|---------------|---------------|---------------|
| 12:00 ~ 13:00 | 12:00 ~ 13:00 | 12:00 ~ 13:00 | 12:00 ~ 13:00 | 12:00 ~ 13:00 | 12:00 ~ 13:00 |
| 自分ケアの時間 ストレッチングヨガ ★ Nori | むくみ・だるさを解消 やさしいデトックスヨガ ★ Yumi | 写真映えする身体に 背中美人ヨガ ★★ 安田 葉子 | | | |

| | | | | | |
|---|--------------------------------|---------------------------------------|-------------------------|------------------------------|---------------------------------|
| 14:00 ~ 15:00 | 14:00 ~ 15:00 | 14:00 ~ 15:00 | 13:30 ~ 14:30 | 13:30 ~ 14:30 | 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 | Xmas キャンドル陰ヨガ ★ YU-RI | パーティー前に引き締め やさしいパワーヨガ ★★ Mie | シェイプアップヨガ ★★★ マユリ | 骨盤コンディショニングヨガ ★★ Naoko | 基礎を再確認!! ビギナーヨガ ★ Miku |

| | | | | | |
|---------------|---------------|---------------|---|---|---------------|
| 15:15 ~ 17:00 | 15:15 ~ 17:00 | 15:15 ~ 17:00 | 15:00 ~ 16:00 | 15:00 ~ 16:00 | 15:15 ~ 17:00 |
| 温活time | 温活time | 温活time | 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 | 優しい呼吸と動きで行う リンパアプローチヨガ ★ Naoko | 温活time |

休
館
日

| | | | | | |
|------------------------------------|---------------------------------|--|--------------------------------------|-------------------------|-------------------------------------|
| 18:00 ~ 19:00 | 18:00 ~ 19:00 | 18:00 ~ 19:00 | 18:00 ~ 19:00 | 18:00 ~ 19:00 | 18:00 ~ 19:00 |
| 心まで浄化する スッキリ汗ヨガ ★★ honami | 内側から輝く ビューティーヨガ ★ AKKO | 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 | 自分への労いに 肩こり・腰痛改善ヨガ ★★ AKANE | キャンドルリラックスヨガ ★ 真穂 | 1年の疲れを取り除く 身体ほぐしヨガ ★ Yummy |

| | | | | | |
|--|-----------------------------------|-------------------------------------|--|--------------------------------------|--|
| 19:30 ~ 20:30 | 19:30 ~ 20:30 | 19:30 ~ 20:30 | 19:30 ~ 20:30 | 19:30 ~ 20:30 | 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 | 身体の大掃除 血流促進!巡りヨガ ★★ AKKO | 星空のような空間で行う ナイト陰ヨガ ★ YU-RI | 冬の寒さで固まった体をほぐす ストレッチングヨガ ★ Rina | お正月前にスッキリ! デトックスヨガ ★★ Yummy | 2025年を締めくくる ビューティーヨガ ★ Samico |

| | | | | |
|-----------------------------------|-------------------------------------|--|---------------|---------------|
| 21:00 ~ 22:00 | 21:00 ~ 22:00 | 21:00 ~ 22:00 | 21:00 ~ 22:00 | 21:00 ~ 21:45 |
| 心と体の整える ベーシックフローヨガ ★★ 藍子 | パーティーの疲れを手放す 眠りの準備ヨガ ★ Aya | クリスマスマドレーの中で行う クリスマスフローヨガ ★★ coco | | |

【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