

2026年

# 祝日プロگرام

3月20日(金)

ホット	常温アクティブ
9:30	9:30
10:00~11:00 ビギナーヨガ Nobuko ★	10:00~11:30 春の養生ヨガ ~巡りをととのえる 心と体の衣替え~ ※有料レッスン Naomi
11:00~11:15	
11:45~12:30 ベーシックヨガ あき ★★	11:45~13:00 バレエストレッチ & バレエ初級 gemini ballet
12:30~12:45	
13:15~14:15 アドバンスヨガ 友奈 ★★★	13:30~14:30 やさしい 姿勢改善ヨガ RIKA
14:30~15:30 やさしいリンパヨガ 友奈 ★	15:00~15:45 ファイドウ 菜桜
15:30~16:00 溶岩タイム	
16:00	16:00~18:30 ユーバウンド 菜桜
16:30	
16:45~17:45 〇〇のためのヨガ Mika & haru ★★	17:00~18:00 サーキット ダイエット 目黒美樹
17:30	
17:45~18:30 溶岩タイム	
18:00	
18:30	
19:00	19:00 閉館

春の養生ヨガ  
~巡りをととのえる、  
心と体の衣替え~  
春分という、陰と陽が調和する特別な日。  
冬のあいだ内側に抱えていたものをほぐし、  
心と体をやさしく春へと衣替えしていきます。  
新しい巡りにそっと寄り添う時間です。



予約フォーム



Naomi IK

## 【有料レッスンについて】

- ★参加料は1,100円(税込)です。
- ★予約は上記のQRコードより可能です。定員は25名です。
- ★キャンセルの場合は、前日までにお電話がフロントにて承ります。
- ★インストラクターの都合により、急遽イベントを中止する場合がございます。予めご了承ください。
- ★休会中、非会員様はウェルチケでご利用いただけます。
- ★デイトム会員様、マンスリー4会員様の5回目以降のご参加は参加料1,100円(税込)に加え時間外利用料500円(税込)を頂戴いたします。
- ★参加料は、当日フロントにてお支払下さい。(会員登録のご提示も必要です。)
- ★お支払い順に整理券をお渡しいたします。

## 【ご利用にあたって】

- ★スタジオ内での私語はご遠慮ください。
- ★整理券はレッスン開始の30分前から5分前までフロントにて配布致します。
- ★整理券はなくなり次第、配布終了となりますので、予めご了承ください。
- ★2本目のホットスタジオのレッスンは1,980円(税込)でご参加いただけます。
- ★スタジオ入室時間はスタジオ消毒・清掃の関係で10分~15分前となっております。
- ★レッスン開始後の途中入室はお断りしております。シャワーブース場所取りの為の途中退室はご遠慮ください。
- ★スタジオへのバスタオル、フェイスタオル、お水以外のお持ち込みはお断りしております。携帯電話や貴重品はロッカーにお入れください。
- ★ヨガマットの上にバスタオルを敷いてご利用下さい。

カド仙台一番町