

2026.1.12(Mon) Special Program 9:30~20:00

2026年初の特別レッスン!
年末年始で溜まった疲れを
すっきり洗いながしましょう♪

10:00~11:00 ★★ 新年デトックスフローヨガ

HIROMI IR

新しい1年のスタートに呼吸を深め、
全身の巡りを上げる太陽礼拝ベース
の動きで心身を整えます。

11:30~12:30 ★ ゆるめて整える

やさしいピラティス

初心者でも安心。 HIROMI IR
呼吸、ほぐし、体幹、姿勢改善の流れ
で整えて新年をスタートさせましょう。

12:30~13:00

溶岩タイム

15:00~16:00 ★ 心身ゆるめるストレッチングヨガ

Mami IR

寒さでかたまりがちな体を、
じっくりゆるめます。深い呼吸とともに
心ほぐれるひと時を過ごしましょう。

13:30~14:30 ★★ 体感強化!ベーシックヨガ

Mami IR

ヨガの基本的なポーズを中心に、
集中力と体感を強化!安定した土台
づくりとバランスを目指しましょう!

18:00~19:00 ★ 寝たままヨガ

アロマ使用

彩花 IR

難しいポーズはなく、
寝たまま体を動かして心身を深く
リラックスさせましょう 🌿

16:30~17:30 ★★ 体を整えるアライメントヨガ

★★初心者にもオススメ! 真穂 IR

1つ1つのポーズに説明を交え、
丁寧に行います。ポーズのポイントを
確認しながら、体を整えていきましょう♪

19:00~19:30

アロマ溶岩タイム



★の数は強度を示します😊