

2026.10.12(Mon) Special Program

9:30~20:00

この日だけの特別レッスン!
「スポーツの日」はホットヨガで
全身を気持ちよく動かしましょう!

10:00~11:00 ★★

心と身体を起こす,

爽快★朝ヨガ HIROMI IR

全身を大きく動かして、眠っていた
身体をスツキリと目覚めさせましょう。
たっぷり汗をかいて、
気持ちの良い一日をスタートしませんか?★

リカバリーボール使用!

11:30~12:30 ★

全身リカバリー

HIROMI IR

リカバリーボールを使用し、
疲れやコリを感じやすい部位を中心に
やさしくほぐしていきます。
レッスン後には身体が軽やかに✨

12:30~13:00

溶岩タイム

13:30~14:30 ★

美ラインヨガ

歩 IR

骨盤や背骨回り、インナーマッスルに
アプローチして身体のゆがみを整えます。
しなやかな美ラインを目指しましょう✨

15:00~16:00 ★★

下半身スツキリヨガ

歩 IR

ヨガのポーズを行い、
下半身に負荷をかけることで
むくみ解消、引き締め効果的です◎

16:30~17:30 ★★

アクティブフローヨガ

MaMi IR

ダイナミックに動くことで、全身を活性化!
スポーツの日は呼吸も心も軽やかに、
気持ちよく汗を流しませんか?

18:00~19:00 ★

アロマで整える

アロマ使用

メンテナンスヨガ MaMi IR

心地良いアロマの香りに包まれながら
心身のバランスを整えます。
やさしいポーズと共に呼吸を深め、
自分を労わるひと時を過ごしましょう。

19:00~19:30

アロマ溶岩タイム

★の数は強度を示します😊