

2026.11.3(Tue) Special Program

9:30~20:00

この日だけの特別レッスン!
いつもとは違ったレッスンで
心も身体もリフレッシュ♪

75
min

10:00~11:15 ★ 第2弾!小顔フェイシャルヨガ

有料/事前予約制

AKKO IR

前回すぐに満杯となった大人気の「小顔フェイシャルヨガ」第2弾の開催が決定! 🌿

本能が選ぶ香りで、心も肌も引きあがる。大人の極上アロマリフト&やさしいデトックスヨガ
日頃頑張っているご自身の心と肌を丁寧に労わる特別な祝日の朝を過ごしませんか?

世界最高峰品質を誇るアロマを贅沢に使用した、75分間の特別レッスン ✨ ※詳細は別紙参照

「アロマ占い」
で嬉しい
特典も?!

45
min

秋のスッキリヨガ ★★

11:45~12:30 AKKO IR

秋特有の疲れや重だるさを解消!

胸を開くポーズと深い呼吸で、

心身共にリフレッシュしていきましょう ✨

12:30~13:00

溶岩タイム

13:30~14:30 ★ 呼吸を深める基礎ヨガ

海古都 IR

ヨガの基本の呼吸法と、
基本のポーズを丁寧にを行うレッスン。
呼吸を深めて、心身を優しく整えます。

14:30~15:30

溶岩タイム

17:30~18:30 ★

ゆったりヨガ Samico IR

呼吸とやさしいポーズで、

ゆったりと身体を動かします。

リラックス効果を高めるヨガです 🌿

16:00~17:00 ★★

バレエヨガ 真穂 IR

バレエとヨガを組み合わせ、

音楽と共に優雅に踊りましょう!

今までのバレエヨガに、

楽しくジャンプが加わりました♪

18:30~19:30 アロマ溶岩タイム

