

2026/07/20

海の日特別プログラム



時間



HOT



常温

10:00~

10:30-11:30
アロマ香るやさしいヨガ



まりな

11:00~

10:30-11:15
夏の特別シェイプ
有酸素ミックス
矢部 博一



12:00~

12:00-13:00
むくみスッキリ!
アロマデトックスヨガ



まりな

13:00~

11:45-12:30
深呼吸エクササイズ
～ヨガ・太極拳・ピラティス～
矢部 博一



14:00~

13:45-14:45
若返り美姿勢ヨガ



早川 公虹子

15:00~

13:00-14:00
脂肪燃焼!!!
エアロ・バーン
矢部 博一



16:00~

16:00-17:00
極上リラックスヨガ



荒木 真記子

17:00~

14:30-15:30
やさしいヴィンヤサヨガ
荒木 真記子



18:00~

17:30-18:30
1日の疲れを流す
リセット・フローヨガ



rena

19:00~

16:00-17:00
陽&陰ヨガ
那奈



17:15-18:00
ファイドゥ 45
水野 雄太

18:15-19:30
リカバリーボール講座

※1枠15分 定員2名

料金1,760円(ボール2個付き)
詳細は別紙をご確認ください。



水野 雄太 まりな

