

2026/08/11(火)

山の日特別プログラム

🕒 時間

🔥 HOT

🍃 常温

10:00～

10:30-11:30

夏のスッキリヨガ



rena

10:30-11:30

明日の足が軽くなる✨

下半身リセット&ミニ筋トレヨガ

MAI

11:00～

12:00-13:00

シェイプ&デトックスヨガ



rena

12:00-13:00

疲れ知らずの体づくり!

ボールでやさしいセルフマッサージ

MAI

12:00～

13:00～

13:00-15:00

溶岩タイム

14:00～

14:00-15:00

自律神経を整える

やさしいヨガ

荒木 真記子

15:00～

15:30-16:30

心が落ち着く
リラックスヨガ



荒木 真記子

16:00～

17:00-18:00

ストレッチポール&体幹トレ



水野 雄太

17:00～

内容調整中

18:00～

18:30-19:30

コア&骨盤底筋
ホットコンディショニング



水野 雄太

19:00～

自分を超える一日を。>>>