

10:30~11:30

お正月のむくみを撃退★
リセット＆デトックスヨガ



Yuka

12:00~13:00

心と身体のエネルギーを満たす
やすらぎのヨガ



Yuka

13:30~14:30

2026スタートダッシュ!
ベーシックパワーヨガ



市村 仁美

15:00~16:00

肩こり・背中スッキリ!
全身ゆるほぐしヨガ



市村 仁美

16:30~17:30

お正月太り解消!
脂肪燃焼ワークアウト



chii

18:00~19:00

心身ととのう
リラックスナイトフローヨガ
※プラネタリウム使用



CHIE

2026 1.12 月

パ
ロ
グ
ラ
ム
祝
日

2026年も

楽しくホットヨガ!

2026

営業時間

10:00~20:00

カルド湊川店