

10:30～11:30

お正月のむくみを撃退!
リセットムードトックスヨガ

★★

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

2026年も



楽しくホットヨガ!

2026.1.12(月)

祝
口
日
グ
ラ
ヒ



16:30～17:30

お正月太り解消!
脂肪燃焼ワークアウト

★★

chii

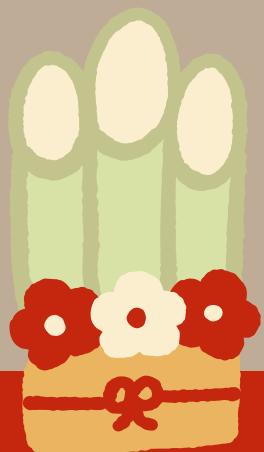
営業時間
10:00～20:00

18:00～19:00

心身とのう
リラックスナイトフローヨガ
※アラネタリウム使用

★

CHIE



カルド湊川店