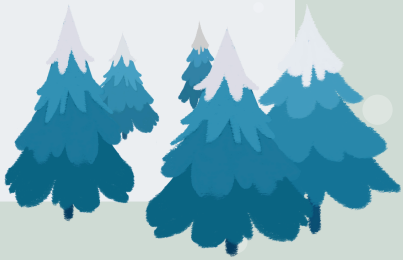
1/12(MON) PROGRAM

OPEN 10:00 / CLOSE 19:00

10：30〜11：30	2026年のはじまりもやさしくデトックス ★	Ayano
12：00〜13：00	凝りにアプローチ！スッキリヨガ ★★	Yu
13：30〜14：30	肩と腕がほどけるビギナーヨガ ★	SHIMA
15：00〜16：00	新たな軸をつくるコアフローヨガ ★★	SHIMA
16：30〜17：30	疲れをリセットヨガ ★	ai
18：00〜19：00	むくみ解消下半身強化ヨガ ★★★	ai



2026年のはじまりもやさしくデトックス ★

年末年始ゆったりモードのカラダを
やさしく目覚めさせるようにゆっくり動きながら
体内の流れを整えましょう♡

凝りにアプローチ！スッキリヨガ ★★

寒さで硬くなった肩周りをポールを使って
肋骨周りからアプローチ！
頭痛持ちさんや肩こりさん、肘痛いさんにもおすすめ♪

肩と腕がほどけるビギナーヨガ ★

肩や腕周りを丁寧に動かして
馴染みのあるポーズを深めていきます♩

新たな軸をつくるコアフローヨガ ★★

成人の日にちなんで新たなご自身の軸を
体幹から作っていきましょう！

疲れをリセットヨガ ★

お正月疲れがでやすいこの時期
溜め込まないようにゆっくり動きましょう。

むくみ解消下半身強化ヨガ ★★★

お尻、足を安定させ、力強く動きます！
呼吸と共にリフレッシュします。