

2026年8月特別プログラム

2026年8月11日(火・祝)

営業時間 9:30~19:30

10:00~11:00

ボディ
コンディショニングヨガ

SAYUKI
★★

11:30~12:30

巡りを整える
ヒーリングヨガ

MIHO
★

13:00~13:30

シェイプヨガ

※スクリーンレッスン
★★★

13:30~15:30

プラネタリウム
温活

※途中入退室可能

16:00~17:00

ビューティーヨガ

Lisa
★

17:30~18:30

リフレッシュ
ベーシックヨガ

Lisa
★★

※デイトタイム会員様は1,980円でレッスンにご参加いただけます。

《 レッスン説明 》

巡りを整える ヒーリングヨガ

ゆったりと身体をほぐしながら血行を促し、心身の巡りを整えるレッスンです。
冷えやむくみ、疲れをやさしくケアし、心地よい時間をすごしましょう。

シェイプヨガ ※スクリーンレッスン

前後のレッスンと組み合わせての参加OK！途中入退室も可能ですので、お気軽にご参加下さい。
30分のレッスンのため、
強度が高いレッスンを初めてチャレンジする方にもおすすめ！

プラネタリウム温活

星空に包まれた癒しの空間で、心と身体をゆっくり休める癒しの時間です。
忙しい毎日を忘れ、リラックスしたひとときをお過ごしください。

リフレッシュ ベーシックヨガ

基本的なポーズを中心に、全身を気持ちよく動かしてリフレッシュ！
こちよく汗をかきながら、気分転換や運動不足解消にもおすすめです。