

2026年8月特別プログラム

2026年8月13日(木)

営業時間 9:30~19:30

10:00~11:00

気分爽快！
リフレッシュヨガ

Tae
★★



11:30~12:30

リラックスヨガ

TOMOKO
★

13:00~14:30

プラネタリウム
温活

※途中入退室可能



15:00~16:00

チャレンジ
シェイプアップヨガ

FUKUSHIGE
★★★



16:30~17:30

ビギナーヨガ

FUKUSHIGE
★

18:00~19:00

姿勢リセット
コンディショニングヨガ

asami
★★



※デイトム会員様は18:00迄はご利用いただけます。

18:00以降は時間外利用料1,980円頂戴いたします。

《 レッスン説明 》

気分爽快！ リフレッシュヨガ

呼吸に合わせて全身をバランスよく動かし、
心地よく汗をかきながら気分爽快！
身体をリフレッシュしたい方や、気分転換したい方におすすめです！

チャレンジ シェイプアップヨガ

シェイプアップを目指しながら、
「少し頑張ってみたい！」という方におすすめです！
達成感を味わいながら、楽しく全身を動かしていきましょう。

姿勢リセット コンディショニングヨガ

身体の土台を整え、姿勢改善を目指すレッスンです。
姿勢のクセを見直し、軽やかで動きやすい状態を目指しましょう！
日常生活でも快適なコンディションへと導きます。