

2026年8月特別プログラム

2026年8月14日(金)

営業時間 9:30~19:30

10:00~11:00

やさしい
デトックスヨガ

YASUKA
★

11:30~12:30

ボディメイクヨガ

MIKI
★★

13:00~13:30

ビギナーヨガ

※スクリーンレッスン
★



14:00~15:00

リンパ
ストレッチングヨガ

KAYOKO
★



15:30~16:00

免疫ヨガ

※スクリーンレッスン
★★



16:30~17:30

全身スッキリ
フローヨガ

ASUKA
★★



18:00~19:00

リラックスヨガ

ASUKA
★

※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 》

ビギナーヨガ ※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、
気軽に身体を動かしたい方にもおすすめです。

リンパ ストレッチングヨガ

やさしいストレッチで全身をほぐし、
リンパの流れを意識しながら巡りを整えるレッスンです。
むくみや疲れをすっきりさせたい方におすすめです！

免疫ヨガ ※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、
無理なく身体を動かし、巡りを整えてみましょう！

全身スッキリ フローヨガ

流れるような動きで全身バランスよく使い、
心地よく身体を動かします。
凝り固まった筋肉をほぐて気持ちよく汗を流し、爽快感を味わいましょう！