

2026年9月 祝日特別プログラム

9月22日(火・祝)

営業時間 9:30~19:30

10:00~11:00

首こり・肩こり
改善ヨガ

YUMIKO

★★



11:30~12:30

ビギナーヨガ

SAYUKI

★

13:00~13:30

シェイプヨガ

※スクリーンレッスン

★★★

13:30~16:00

温活タイム

※途中入退室可能

16:30~17:30

心ほどけるご褒美
リラックスヨガ

YASUKA

★



18:00~19:00

リフレッシュヨガ

YASUKA

★★

※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 》

首こり・肩こり改善ヨガ

首・肩まわりを中心に、
こわばった身体をやさしくほぐしていくレッスンです。
深い呼吸とゆったりとした動きで、
心地よく身体を整えていきます。

心ほどけるご褒美リラックスヨガ

ゆったりとしたポーズと深い呼吸で、
心と身体の緊張を緩めていきます。
頑張る毎日にそっと寄り添う、
心からリラックスできる時間をお過ごしください。