

2026年9月 祝日特別プログラム

9月23日(水・祝)

営業時間 9:30~19:30

10:00~11:00

ヴィンヤサヨガ

MIKA

★★★

11:30~12:30

全身スツキリ
やさしいデトックスヨガ

AKINO

★

12:45~15:00

温活タイム

※途中入退室可能

15:30~16:00

美加圧トレーニング

※ノーカウントレッスン

岩本

★★

定員20名

16:30~17:30

全身リリース

※リリースボール必須

岩本

★

18:00~18:30

免疫ヨガ

※スクリーンレッスン

★★

※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》

全身スッキリやさしいデトックスヨガ

やさしいポーズで全身をゆっくり動かし、
身体の巡りを整えるレッスンです。

無理なく身体をほぐしながら、
心も身体もすっきりリフレッシュしましょう！

全身リリース ※リリースボール必須

リカバリーボールを使用し、
全身の筋肉をやさしくほぐしていく
コンディショニングレッスンです。
肩・背中・腰・脚など、疲れやコリを
感じやすい部位を中心にアプローチし、
身体の緊張を和らげながら動きやすい状態へ
整えていきます。