

2026年3月 祝日特別プログラム

2026年3月20日(金・祝)

営業時間 9:30~19:30

10:00~11:00

テニスボール  
ほぐしヨガ

~1個のボールで全身が変わる体感レッスン~

※有料レッスン

TOMOKO



11:30~12:30

ボディメイクヨガ

MIKI



13:00~14:00

アロマ  
ビューティーヨガ

KAYOKO



14:30~15:30

冷え・むくみを整える  
ぬくもりヨガ

asami



16:30~17:30

ビギナーヨガ

ASUKA



18:00~19:00

からだを休める  
リラックスヨガ

ASUKA



※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》

## テニスボールほぐしヨガ

～1個のボールで全身が変わる体感レッスン～

※有料レッスン

【参加費】 会員様：1,100円(税込)  
他店舗会員様：マルチストアサービス料＋参加費  
非会員様：ウェルチケ

※デイトタイム会員様は、  
時間外利用料 イベント特別価格500円(税込)＋参加費でご参加いただけます。

※マンスリー4会員様は、  
有料イベントレッスンのみでご来館する場合、来館回数には含まれません。

※通常レッスンを受講の方は、追加料金なしでご参加いただけます。

その他詳細につきましては、別途ご案内の用紙をご確認ください。

## 冷え・むくみを整える めくもりヨガ

「なんとなく冷える」「夕方になると脚がパンパン」

そんな悩みにアプローチするレッスンです。

股関節周りを中心に大きな筋肉を動かし、

血流とリンパの流れを促進。

巡る体をつくり、冷えにくい土台を整えていきましょう。

## からだを休める リラックスヨガ

やさしい動きと深い呼吸で、

からだを休めながら自律神経を整えるレッスンです。

緊張を手放し、心とからだを穏やかな状態へ。

睡眠の質を高めたい方にもオススメです。