2026年11月　祝日特別プログラム

11月23日(月・祝)

営業時間９：30～19：30

10:00~11:00

アロマ
ストレッチングヨガ

SAYUKI
★　HOT

11:30~12:30

冷えに負けない！
燃焼！パワーヨガ

Tae
★★★ ゆるHOT



12:30~14:00

温活タイム

※途中入退室可能

14:30~15:30

リラックスヨガ

HIROKO
★　HOT

16:00~17:00

リフレッシュ！
ベーシックヨガ

Lisa
★★　HOT



17:30~18:30

夜空に包まれる
冬支度ヨガ

MIKI
★　HOT



※デイタイム会員様は1,980円でレッスンにご参加いただけます。

【レッスン説明】

冷えに負けない！燃焼！パワーヨガ

寒さで身体が縮こまりやすい季節になる前に、
パワフルなポーズで全身をしっかり動かし、
『筋力アップ』＆『引き締まった身体作り』
をサポートします🔥

リフレッシュ！ベーシックヨガ

基本的なポーズを中心に、
全身を気持ちよく動かしてリフレッシュ！
ここちよく汗をかきながら、
気分転換や運動不足解消にもおすすめです🎵

夜空に包まれる　冬支度ヨガ

冬の訪れを感じる季節に、夜空の中で
身体をゆったりと動かし、心身ともにリラックス♪
忙しい日常から少し離れて、穏やかな時間を
お楽しみください✨