

2026年4月 祝日特別プログラム

2026年4月29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

お腹ほぐしヨガ

AKINO
★

13:00~14:00

ベーシックヨガ

FUKUSHIGE
★★

14:30~15:30

疲労回復ヨガ

FUKUSHIGE
★

16:30~17:30

ムーンサイクルヨガ

YUMIKO
★★

18:00~19:00

ストレッチングヨガ

坂口 美奈
★

※デイトム会員様は1,980円でレッスンにご参加いただけます。

【 レッスン説明 】

お腹ほぐしヨガ

新しい環境や季節の変わり目で、体も心もゆらぎやすい時期。
ねじりのポーズや呼吸を使ってお腹まわりをやさしくほぐし、内側から整えていきます。
腸を刺激しながら巡りを良くし、
お腹の張りやだるさケアをしましょう！

疲労回復ヨガ

日々の疲れをゆっくりほぐしながら、心と体をリセットしていくレッスンです。
深い呼吸とやさしいストレッチで全身を緩め、血流を促して疲労回復をサポートします。
体をしっかり休ませたい方、リラックスしたい方におすすめです。
軽やかな体で5月を迎えましょう！

ムーンサイクルヨガ

命を育み、癒す、月のエネルギー優勢の性である女性のリズムを尊重するように、
穏やかでヒーリング効果の高い練習を行います。
自律神経のバランスを整えるようにデザインされた繊細なヨガを通じて、
身体の知性を目覚めさせましょう。