

2026年2月 祝日特別プログラム

2026年2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

脂肪燃烧
パワーヨガ

Tae
★★★ ゆるHOT

13:00~14:00

肩こり・腰痛
改善ヨガ

HIROKO
★★ HOT

14:30~15:30

やさしく自律神経を
整えるヨガ

HIROKO
★ HOT

16:30~17:30

冷え・むくみ
改善ヨガ

坂口 美奈
★★ HOT

18:00~19:00

星空 陰ヨガ
※プラネタリウムを使用

坂口 美奈
★ HOT

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 》



脂肪燃焼パワーヨガ

大きな動きと安定したポーズを組み合わせ、全身を使って脂肪燃焼を促すレッスンです。
体幹を意識しながら代謝アップを目指します。
呼吸に集中することで動きに深さが生まれ、心身ともにスッキリ！

やさしく自律神経を整えるヨガ

ゆったりとした動きと深い呼吸で乱れやすい自律神経をやさしく整えていくレッスンです。
今の体と心の状態に合わせて、リラックスしながら動きましょう！
特に、疲れやすい・眠りが浅い方にオススメです。

星空 陰ヨガ

静かな空間で、ひとつひとつのポーズをゆっくりと深めていくレッスンです。
満天の星に包まれながら心と体の緊張をやさしく解放します。
1日の疲れをやさしく手放しましょう！