

2026年2月 特別営業プログラム

2026年2月26日(木)

営業時間 8:30~22:30

9:00~10:00

リラックスヨガ

AKINO
★ HOT

10:00~10:15

温活タイム

※温活タイムのみ
途中入退室可能です。

10:45~11:45

リフレッシュヨガ

TOMOKO
★★ HOT

12:15~13:15

体を整える
無理をしないピラティス

Tae
★ HOT

13:30~14:30

温活タイム

※温活タイムのみ
途中入退室可能です。

15:00~16:00

デトックスヨガ

FUKUSHIGE
★★ HOT

16:15~18:00

温活タイム

※温活タイムのみ途中入退室可能です。

18:30~19:30

肩こり・腰痛
改善ヨガ

asami
★★ HOT

19:50~20:35

全身燃焼
ダイナミックフローヨガ

MIKA
★★★ HOT

21:00~22:00

リラックスヨガ

MIKA
★ HOT

デイトタイム会員様は通常通りレッスンにご参加いただけます。

《 レッスン説明 》

体を整える 無理をしないピラティス

自然と体幹を使いながら無理なく体を整える
ピラティスレッスンです。

姿勢改善や日常動作を楽しみたい方や
ピラティスが初めての方でも
安心してご参加ください！

全身燃焼ダイナミックフローヨガ

45分間でもしっかり汗をかけるレッスンです。
全身をダイナミックに使うため、血流を促し、
代謝アップ・脂肪燃焼をサポートします。

体幹強化・持久力向上にもつながり、
達成感も味わえます！