

2026年5月 祝日特別プログラム

2026年5月3日(日・祝)

営業時間 9:30~19:30

10:00~11:00

アロマ陰ヨガ

坂口 美奈  
★



11:30~12:30

シェイプアップ  
ヨガ

坂口 美奈  
★★★

13:00~14:00

骨盤×自律神経  
ケアヨガ

MIKA  
★★



14:30~15:30

やさしい  
デトックスヨガ

MIKA  
★

16:30~17:30

冷え・むくみ  
改善ヨガ

SAYUKI  
★★

18:00~19:00

だるさ解消  
ストレッチングヨガ

SAYUKI  
★



※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 》

## アロマ陰ヨガ

人々の体と精神の深部に働きかけるレッスンです。  
アロマの香りとともに、より深いリラクセスへ導きます。  
陰陽のバランスを調整し、リラクセス効果が高いため、  
筋力強化や美容目的など、  
運動量の多い「陽」を行っている方にもおすすめです！

## 骨盤×自律神経ケアヨガ

骨盤を中心に全身のバランスを整えながら、  
自律神経へやさしくアプローチ！  
呼吸と動きを連動させることで、内側から整う感覚を引き出します。  
日常の疲れ・不調を感じやすい方におすすめのレッスンです！

## だるさ解消ストレッチングヨガ

全身を気持ち良く伸ばしながら、  
だるさを解消していくストレッチ中心のヨガです。  
筋肉をしっかり伸ばしながら血流を促し、  
全身のだるさを改善していきます。  
動きやすく、軽い体づくりを目指すクラスです！