

2026年5月 祝日特別プログラム

2026年5月4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
★

11:30~12:30

全身引き締め
パワーヨガ

Tae
★★★



13:00~14:00

肩こり・腰痛
改善ヨガ

HIROKO
★★

14:30~15:30

星空
リラックスヨガ

※プラネタリウム使用

HIROKO
★



16:30~17:30

リンパ
デトックスヨガ

MIKI
★★



18:00~19:00

ヒーリングヨガ

MIKI
★

※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 》

全身引き締めパワーヨガ

全身をバランスよく使いながら、
筋力と柔軟性を高めていくレッスンです。
キープや連続した動きで筋肉に刺激を与え、
引き締まったボディを目指します。
しっかり動いて免疫力アップ！

星空リラックスヨガ

やわらかな星の光に包まれながら、
ゆっくりと体をゆるめていくレッスンです。
無理なく動きながら巡りを整え、内側からふわっと軽くなる感覚へ。
頑張りすぎた心と体を、やさしくリセットしていきましょう！

リンパデトックスヨガ

リンパの流れを促しながら、全身の巡りを整えていくレッスンです。
穏やかな動きと深い呼吸で老廃物の排出をサポートし、
むくみやだるさをスッキリ解消！
心も体も軽くなる感覚をぜひ体感してみましょう！