

2026年5月 祝日特別プログラム

2026年5月5日(火・祝)

営業時間 9:30~19:30

10:00~11:00

体リセット
コンディショニングヨガ

SAYUKI
★★



11:30~12:30

ビューティーヨガ

Lisa
★

13:00~13:30

美加圧トレーニング

※ノーカウントレッスン

岩本
★★



13:45~16:00

温活タイム

※温活タイムのみ
途中入退室可能です。



16:30~17:30

シェイプアップヨガ

Tae
★★★

18:00~19:00

星空やさしい
フローヨガ

Tae
★



※デイタイム会員様は1,980円でレッスンにご参加いただけます。

《 レッスン説明 》

体リセット コンディショニングヨガ

新生活や気温差で乱れやすい5月の心と体を、
やさしく整えていくレッスンです。
凝り固まりやすい肩まわりや骨盤まわりをしっかりとほぐしつつ、
体幹も安定させていくことで、動きやすく疲れにくい体へと導きます！

美加圧トレーニング

加圧バンドを装着しながら、
血流制限下でエクササイズを行うことにより、
効果的に脂肪燃焼・基礎代謝向上・体質改善を図るプログラムです。

温活タイム

体を温めて、血流を促進するリラックスタイムです。
日々の疲れをリセットして、
心も体もほっこり温めましょう！

星空やさしいフローヨガ

星空を眺めながら、呼吸に合わせてゆっくりと体を動かすレッスンです。
1日の疲れを無理なくほぐし、心も体も穏やかにリラックス。
自分のペースで体と心に寄り添いながら、
心地よく整えていきましょう！