

2/23 ~天皇誕生日~

金・祝日プログラム



10:30~11:30
やさしいデトックスヨガ★ Naoko

12:15~13:15
冬の代謝アップ! 体幹強化ヨガ! ★★★ Naoko

冬こそダイエットに最適の季節。日常生活で弱くなりがちな
体幹強化をメインに行います。
難しいポーズはしないので、体力つけたい方にもおすすめです♪

13:15~14:00 溶岩タイム

14:30~15:30
ビューティーヨガ★ Takako



16:15~17:15
ココロとカラダ軽くなるデトックスヨガ★★ Takako

体にたまった不要なものを排出するデトックス効果のあるポーズを行い
疲れや不調を内側から整え心と体を軽やかにしましょう!



18:00~19:00
インナービューティーヨガ★ KOTOMI

心のリフレッシュや、腸の調子を整えて身体めぐりをよくしてきます。
内側からの[美]にフォーカスして
季節変わり目のお悩みを解消していきましょう♪

* ~営業時間~ *

AM10:00~PM:20:00

- ・通常レッスンと担当、レッスン内容・時間に変更がございます。
- ・チェックインはレッスン開始20分前~5分前までとなります。
- ・デイトタイム会員様・アフタヌーン会員様は時間外利用料(1,980円)でご参加頂けます。