

GW特別 レッスン

MAY 2026

5/3

13:00~14:00
担当：西上歩

筋膜リリース（強度：★）

オラキナボールを使用して凝り固まっている筋肉をしっかりと解していきます。

5/4

11:15~12:15
担当：ERI

ナニアロハ（強度：★）

フラダンスでも使われるステップやハンドモーションを使用し、ハワイの音楽に合わせて踊ります。自然と笑顔になれる、特別な時間をお届けします。

5/4

14:00~15:00
担当：峯岸明美

マシンピラティスCORE FLOW （強度：★★）

これまでやってきたエクササイズの流れを止めずに動いていくレッスンです！

5/4

15:30~16:30
担当：峯岸明美

カラダ目覚めるピラティス （強度：★★）

いつも以上に体幹を意識しながら全身を動かし、筋力と柔軟性をバランスよく高めるレッスンです。

GW特別 レッスン

MAY
2026

5/5

10:00~11:00
担当：西上歩

キヤット&カウ（強度：★）

背骨の柔軟性を高めながら、内臓をやさしく刺激して巡りを整えていきます！

5/5

13:00~14:00
担当：木村絵美子

セロトニンヨガ（強度：★）

幸せホルモンで有名なセロトニンの分泌を促進し深い呼吸とフローな動きで全身をゆるめていくレッスンです。

5/5

14:15~15:15
担当：木村絵美子

ドーパミンヨガ（強度：★★★★）

ダイナミックなポーズを展開し心拍数を上げ、ドーパミンを刺激しながら新陳代謝を高めていきます！

5/6

11:30~12:30
担当：ITUCO

憂鬱解消ヨガ（強度：★）

深い呼吸とやさしい動きで心と体をほぐし、気分をリフレッシュ。日々のモヤモヤを解消し、軽やかな自分へ整えるヨガです。

5/6

14:15~15:15
担当：MAIKO

リセット&チャージヨガ （強度：★★）

動いてスッキリ、ゆるめて整える。心とカラダのリセットとチャージを同時に叶えるバランスヨガです。