

【2025～2026年 年末年始プログラム】



12月29日（月）	12月30日（火）	12月31日（水） ～1月3日（土）
9：30～10：15		
朝のほぐしヨガ Yume		
11：00～11：45		
腰痛解消ヨガ 植田		
60分 12：30～13：30	年末ヨガイベント 11：00～13：00	
カラダめぐりヨガ 遠藤	108回太陽礼拝 SAHO 〈常温クラス〉 ※途中退室可	
14：00～14：45		
美腸ヨガ 東		
15：30～16：15		
溶岩浴		
18：00～18：45		
アロマキャンドルヨガ 人見		



休
館
日

<108回太陽礼拝の確認事項>

- ◆ 終了時間は進行状況によって前後する場合があります。
- ◆ 途中退出可能。ご自身の決めた目標回数までのチャレンジでもOK！
- ◆ 駐車サービス券は2時間までのお渡しになります。
- ◆ ビジターチケット利用とご体験の方はご参加いただけません

<年末年始営業日>

12月29日 9:00～19:30
12月30日 10:00～14:00
12月31日～1月3日 休館日
1月4日～通常営業



初級
★

中級
★★

上級
★★★