

ゴールデンウィーク レッスンスケジュール

5.3 日

5.4 月

5.5 火

10: 30~11: 30

ビギナーヨガ

inamo ★

10: 30~11: 30

ストレッチングヨガ

SALA ★

10: 30~11: 30

ヴィンヤサヨガ

加藤 絵美 ★★★

12: 00~13: 00

フローヨガ

(プロジェクター)

HARU ★★

12: 00~13: 00

ボディメイクヨガ

SALA ★★

12: 00~13: 00

肩周りをケアする
ageless yoga

加藤 絵美 ★

13: 30~14: 30

ほぐしヨガ

yuki ★

13: 30~14: 30

やさしいフローヨガ

RIKA ★

13: 30~14: 30

ベーシックヨガ

AKIM ★★

15: 00~16: 00

リラックスヨガ

(キャンドル)

yuki ★

15: 00~16: 00

やさしいパワーヨガ

RIKA ★★

15: 00~16: 00

星空リラックスヨガ
(プロジェクター)

AKIM ★

17: 30~18: 30

太陽礼拝×筋トレ

MIHO ★★

17: 30~18: 30

リラックスヨガ

(アロマ)

Kaori ★

17: 30~18: 30

陰ヨガ (アロマ)

RIKA ★

◆デイトム・デイトム4会員様は時間外利用料1,980円

お支払いいただきますと5/3(日)~5/5(火)もご利用いただけます。

◆祝日プログラムとなる為、最終レッスンのお時間が通常と異なります。

