

5月3日 (日・祝)

9:00~10:00 やさしいデトックスヨガ★
芝崎 知花子 IR ※溶岩タイム~11:10

10:30~11:30 美背中ヨガ ★★
芝崎 知花子 IR ※溶岩タイム~13:45

14:15~15:15 ノンストップヨガ★★★★
ありさ IR ※溶岩タイム~15:25

15:45~16:45 呼吸を深めるヨガ★
ありさ IR ※溶岩タイム~16:55

17:15~18:15 グッドスリーピングYOGA★
貴子 IR