スタジオスケジュール

7月20日（月・祝）

海の日！

心も体も
スッキリ！
夏を楽しもう！

10:00〜11:00 アシュタンガビギナーヨガ ★★★
Tomoko IR

溶岩タイム　11:00〜11:10

11:30〜12:30 アロマビューティーヨガ ★
Tomoko IR

溶岩タイム　12:30〜12:40

13:00〜14:00 海の日！汗だくダイエットヨガ ★★
伊東 尚美 IR

溶岩タイム　14:00〜14:10

14:30〜15:30 夏の養生アロマリラックスヨガ ★
伊東 尚美 IR

溶岩タイム　15:30〜15:40

16:00〜16:45 フローヨガ ★★
Ayumi IR

溶岩タイム　16:45〜16:55

17:15〜18:15 ヒーリングヨガ ★
Ayumi IR