

お盆特別プログラム

8月11日(火) (祝日10:00~20:00)	8月12日(水) (10:00~22:00)	8月13日(木) (時短10:00~20:00)	8月14日(金) (時短10:00~20:00)	8月15日(土) (10:00~20:00)
			アロマ: オレンジ	
10:30 ~11:30 デトックスフローヨガ 芝崎 知花子 ★★	10:30 ~11:30 夏バテ解消スッキリヨガ 美弥 ★	10:30 ~11:30 パワーヨガ 〜アームバランス〜 Shige ★★★	10:30 ~11:30 アロマリラクゼーションヨガ Sayaka ★	10:30 ~11:30 基本のハタヨガ 築地 サヤカ ★★
		キャンドル	2週限定45分	
12:00 ~13:00 ごろ寝ヨガ 芝崎 知花子 ★	12:00~13:00 Let's Enjoy! Fitness Yoga 美弥 ★★	12:00 ~13:00 キャンドルヒーリングヨガ Shige ★	12:00~12:45 ビューティーコアヨガ Sayaka ★★	12:00 ~13:00 ストレッチヨガ 築地 サヤカ ★
		温活タイム 13:00~14:00		
14:00~15:00 じっくり取り組む アナトミック骨盤ヨガ Harumi ★★	14:00~15:00 キャンドルストレッチングヨガ 彩翔 祐希 ★		14:00 ~15:00 美尻&美脚ピラティス Rieko ★★	14:00~15:00 ビューT! ヨガ 彩翔 祐希 ★
		15:00~16:00 ボディコンディショニングヨガ reiko ★★		
15:45~16:45 夏の疲れをリセット...身体と 呼吸の調和を楽しむヨガ Harumi ★	15:45~16:45 真夏の頑張りマッスル フローヨガ 彩翔 祐希 ★★		15:45~16:45 キャンドルストレッチ Rieko ★	
		アロマ: レモンガラス 16:45~17:45 アロマインナー ビューティーヨガ reiko ★		アロマ: スペアミント 16:15~17:15 アロマリフレッシュヨガ kae ★★
アロマ: スペアミント&ライム &グレープフルーツ 18:00 ~19:00 夏バテ解消アロマヨガ Akari ★★	17:30~18:30 姿勢改善ピラティス 西島 愛 ★★	温活タイム 17:45~18:45	2週限定ステップアップ 18:00~19:00 全身引き締め シェイプアップヨガ 優佳 ★★★	18:00~19:00 ビギナーヨガ kae ★
	アロマ: オレンジ&ラベンダー 19:00~20:00 アロマ夏の疲れ癒しヨガ reiko ★			
20:00 閉館		20:00 閉館	20:00 閉館	20:00 閉館
	20:30~21:30 骨盤コンディショニングヨガ reiko ★★			
	22:00 閉館			

【ご利用の会員様へ】

- ・祝日・短縮営業は、営業時間が10:00~20:00までとなります。
- ・祝日はデイトム会員様、時間外利用¥1,980でご利用いただけます。
- ・追加レッスン料¥1,980で、2本目のレッスンもご参加いただけます。