

4月29日 (水・祝)


昭和の日

9:30~19:30

9:30~10:00

溶岩タイム

10:00~11:00

星空ビューティーヨガ~Aroma.ver~
~レモン~
小林 ★ 

11:30~12:30

夏に向けての身体づくり!
シェイプアップヨガ~Aroma.ver~ レモン
小林 ★★★

12:30~13:45

溶岩タイム

14:30~15:30

プラネタストレッチングヨガ
石川 悟子 ★ 

16:00~17:00

薄着の前に! お腹スッキリ代謝アップ
ヨガ×ピラティス
石川 悟子 ★★

17:00~17:30

溶岩タイム

18:00~19:00

アロマやさしいデトックスヨガ
~レモン&ヒノキ~
tetsuo ★