

2月11日(水) 祝日プログラム

【営業時間】10:00-20:00

★…初級 ★★…中級 ★★★…上級

YOGA

10:30-11:30

ラベンダー
の香り
アロマビューティーヨガ ★
CHIHRO

12:00-13:00

姿勢改善ヨガ ★★
mari

13:30-14:30

呼吸を深めるヒーリングヨガ ★
mina

15:00-16:00

パワーフローヨガ® ★★★
Satomi

16:30-17:30

ストレッチングヨガ ★
Ami

18:00-19:00

体幹UP！コアトレヨガ ★★
Ami

Pilates

10:30-11:30

STRETCH ★
Miho

12:15-13:15

ON THE BEAT2 ★★
SATOMI

13:45-14:45

BASIC2 with Cardio Tramp ★★
SATOMI

15:15-16:15

LOWER BODY ★
Rieko

16:45-17:45

BASIC2 ★★
Rieko

【ご利用に際しての注意事項】

※ホットヨガレッスンは開始30分前～5分前まで整理券を配布いたします。

※マシンピラティスレッスンは予約が必須となります。

※レッスン中の途中入室、体調不良以外の途中退室はご遠慮ください。