

2月23日(月)

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

やさしいフローヨガ ★
mari

12:00-13:00

ボディメイクヨガ ★★
mari

13:30-14:30

アロマデトックスヨガ ★★
Wakaba

15:00-16:00

リラックスヨガ ★
kazue

16:30-17:30

アシュタンガヨガ® ★★★
mina

18:00-19:00

リフレッシュヨガ ★★
mina

Pilates

10:30-11:30

BASIC2 ★★
Rieko

12:15-13:15

UPPER BODY ★
Rieko

13:45-14:45

HIP&LEGS ★★
SHIORI

15:15-16:15

BASIC1 ★
Wakaba

16:45-17:45

BASIC2 with Cardio Tramp ★★
SATOMI

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。

