

# 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。