

3月20日(金)

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

春のリンパデトックスヨガ ★★

KAO

12:00-13:00

ヒーリングヨガ ★

KAO

13:30-14:30

シェイプアップヨガ ★★★★★

mina

15:00-16:00

肩こり・腰痛改善ヨガ ★★

Ami

16:30-17:30

アロマ香るやさしいフローヨガ ★

haino

18:00-19:00

リフレッシュヨガ ★★

麻衣

Pilates

10:30-11:30

HIP&LEGS ★★

SHIORI

12:15-13:15

UPPER BODY ★

SHIORI

13:45-14:45

WAIST ★★

SAHO

15:15-16:15

LOWER BODY ★

SAHO

16:45-17:45

BASIC2 ★★

Wakaba

【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。

ローズマリー
の香り