

4月29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

ビューティーフローヨガ ★
CHIRO

12:00-13:00

肩こり・腰痛改善ヨガ ★★
mari

13:30-14:30

キャンドルヨガ ★
mina

15:00-16:00

パワーヨガ ★★★
Satomi

16:30-17:30

お腹スッキリ！腸活ヨガ ★★
mina

18:00-19:00

ストレッチヨガ ★
Chinatsu

Pilates

10:30-11:30

STRETCH★
Miho

12:15-13:15

UPPER BODY～背中美人～ ★
SATOMI

13:45-14:45

BASIC2 with Cardio Tramp ★★
SATOMI

15:15-16:15

ADVANCE ★★★
Rieko

16:45-17:45

HIP&LEGS ★★
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。