


7月20日(月)祝日プログラム



ホットヨガ

7:30~8:30
朝からのびのび
ストレッチヨガ★
奈央IR

9:30~10:30
巡りをよくする
デトックスヨガ★★
Nori IR

11:30~12:30
しなやかボディに
パワーヨガ★★★
エリコ IR

13:30~14:30
リカバリーボールで
筋膜リリースヨガ★
misato IR 

15:00~16:00
夏の養生
キャンドル陰ヨガ★
清水 彩生 IR  

16:30~17:30
心と体を整える
夕暮れフローヨガ★★
松田 真由美 IR

マシンピラティス

8:15~9:15
くびれメイク
WAIST★★
くるみIR

9:45~10:45
基礎から学べる
BASIC1★
くるみIR

12:15~13:15
飛んで楽しいBASIC2
with jump board★★
Nori IR

13:45~14:45
美ボディ目指す
BODY MAKE★★
IROHA IR

15:15~16:15
美姿勢へ
STRETCH★
misato IR

営業時間 : 7:00~18:30

 : リリースボール  : キャンドル
 : ヨガブロック