

8月11日(火)祝日プログラム

ホットヨガ

7:30~8:30

朝から身体を整える
マットピラティス★★
安田葉子 IR

9:30~10:30

星空リラックスヨガ★
misato IR ★

11:30~12:30

サマーボディへ
コアトレヨガ★★
Yumi IR

15:00~16:00

山の日リセット
アロマ陰ヨガ★
Rie IR

16:30~17:30

自然を感じる
パワーヨガ★★★
Yuka IR

マシンピラティス

8:15~9:15

美尻と美脚を目指す
HiP&LEG★★
misato IR

10:15~11:15

ボディメンテナンス
STRETCH★
奈央 IR

13:45~14:45

全身引き締め
BODY MAKE★★
くるみ IR

15:15~16:15

しなやか美脚へ
LOWER BODY★
くるみ IR

営業時間 : 7:00~18:30



: プラネタリウム



: ヨガブロック



: アロマ