

8月13日(木)特別プログラム

ホットヨガ

7:30~8:30
巡りのアロマ
ビューティーヨガ★
misato IR 

9:30~10:30
夏のボディメイク
シェイプアップヨガ★★★★
Nori IR

11:30~12:30
むくみ改善キャンドル
デトックスヨガ★★
松田 真由美 IR 

15:00~16:00
癒しの
星空ヒーリングヨガ★
Yumi IR 

16:30~17:30
スタイルアップ
フローヨガ★★
Yumi IR

マシンピラティス

8:15~9:15
ステップアップ
BASIC2★★
くるみ IR

10:15~11:15
背中美人へ
UPPER BODY★
misato IR

13:45~14:45
全身引き締め
BODY MAKE★★
Miyu IR

15:15~16:15
姿勢改善
STRETCH★
Miyu IR

営業時間 : 7:00~18:30

 : プラネタリウム

 : キャンドル

 : アロマ