

10月12日(月)祝日プログラム

hot yoga

pilates

7:30~8:30

秋の目覚め
リフレッシュヨガ★★

未定

8:15~9:15

モーニング美ボディ
BASIC1★

Nori IR

9:30~10:30

朝から燃焼
パワーヨガ★★★

亜沙乃 IR

10:15~11:15

くびれメイク
WAIST★★

Nori IR

11:30~12:30

アロマ癒しの
ヒーリングヨガ★

Kako IR 

13:45~14:45

やさしく整える
STRETCH★

くるみ IR

15:00~16:00

心身リセット
デトックスヨガ★★

清水 彩生 IR

15:15~16:15

代謝アップ
BODY MAKE★★

INARI IR

16:30~17:30

星空の下
疲れをすっきり
やさしいフローヨガ★

INARI IR 

営業時間 : 7:00~18:30



: アロマ



: プラネタリウム

CALDO・Mapila堀江