2026年11月23日(月)
祝日プログラム

HOT ヨガ

7：30〜8：30
朝の深呼吸
アロマリラックスヨガ ★
奈央 IR

9：30〜10：30
代謝UP
パワーヨガ ★★★
Nori IR

11：30〜12：30
心地よく動く
やさしいフローヨガ ★
松田 真由美 IR

15：00〜16：00
全身メンテナンス
肩こり・腰痛改善ヨガ ★★
清水 彩生 IR

16：30〜17：30
癒しのキャンドル
ヒーリングヨガ ★
Yumi IR

ピラティス

8：15〜9：15
しなやかBODYに
STRECH ★
Nori IR

10：15〜11：15
アクティブ BASIC2
with jump board ★★
くるみ IR

13：45〜14：45
美しい姿勢を作る
BASIC1 ★
misato IR

15：15〜16：15
美尻目指す
HIP&LEGS ★★
misato IR

営業時間 ：7：00〜18：30

：アロマ　：キャンドル