

February Special Program

2/11<wed>

10:30~11:30
モーニングストレッチヨガ
CHIE
★

12:00~13:15
初めてのチャトランガ
CHIE
★★【75分・常温】
※参加費 1,100円

14:15~15:15
プラネタリウムで心身ほぐれる
ヒーリングヨガ
YUKARI
★

16:00~17:00
老廃物を流す
リンパデトックスヨガ
市村 仁美
★★

17:30~18:30
ほぐして整える
ウェーブリングヨガ
市村 仁美
★

18:45~19:30
温活タイム

2/23<mon>

10:30~11:30
ビューティー&リラックス
アロマヨガ
Yuka
★

12:00~13:00
腸活デトックスヨガ
Yuka
★★

13:30~14:30
呼吸に合わせる
ストレッチフローヨガ
Aya
★

14:45~15:30
温活タイム

16:00~17:00
脂肪燃焼ワークアウト
chii
★★

18:00~19:00
プラネタリウムで
やさしいヨガ
Hiro
★

：アロマ使用

★ ★ ★：プラネタリウム使用