11月の祝日プログラム

11月3日 火

9:00〜10:00
はじめてのバレエ
★
眞鍋 IR

10:30〜11:30
ディープストレッチングヨガwithタオル
★★
眞鍋 IR
フェイスタオルを
ご持参ください。

15:30〜16:30
血流促し肩凝り腰痛改善ヨガ
★★
原　亜紀子 IR

17:00〜18:00
深い眠りに繋げるゆったりヨガ
★
原　亜紀子 IR

11月23日 月

9:00〜10:00
モーニングフローヨガ
★★
CHIE IR

10:30〜11:30
身体が目覚める、血流改善ストレッチヨガ
★
CHIE IR

15:30〜16:30
疲労回復！代謝向上ヨガ
★★
Yuka IR

17:00〜18:00
めぐりを整えるリラックスヨガ
★
Yuka IR

カルド伊丹店　営業時間　土日祝　8:30 ▸ 18:30