

# 8月20日(金)祝日プログラム

春に向けて今のうちに身体を整えていきましょう♪

10:30 | ヨリコ IR  
~  
11:30 | 気分爽快！リフレッシュヨガ★★

12:00 | Ayumi IR  
~  
13:00 | 巡りを整える陰ヨガ★

13:30 | 松下 弥生IR  
~  
14:30 | ダイエットシェイプアップ★★★★

14:30 | 温活タイム  
~  
15:45 | ※温活タイムはスタジオを自由に開放している時間です。

16:15 | AnnIR  
~  
17:30 | チャクラ×ヨガ★  
※75分レッスン / 定員：20名：予約制

有料レッスン！  
※詳細は別用紙

【営業時間】 10:00~18:00 ※諸手続関係は17:00で終了となります。  
↓下記会員種別の方は時間外利用料1,980円をご用意ください↓  
デイタイム / デイタイム4 ・ホリディ4・マンスリー4会員様の5回目以降のご利用