

お盆特別プログラム -JOYFIT YOGA旭川アモール-

8月9日(土)～10日(日)

・

8月16日(土)～17日(日)

通常プログラム

※15日(金)は休館日です。

8月9日(土)～10日(日)	8月11日(月)	8月12日(火)	8月13日(水)	8月14日(木)
	<p>10:00～10:45 ★★ ピラティス 中村</p> <p>11:30～12:15 溶岩浴</p> <p>13:00～13:45 ★★ 免疫力アップヨガ Take</p> <p>14:30～15:15 ★★★ ゆるアシュタンガヨガ あつ子</p> <p>16:00～16:45 ★ ベーシックヨガ よしこ</p> <p>17:30～18:15 溶岩浴</p>	<p>10:00～10:45 ★ 陰ヨガ(むくみ解消) Take</p> <p>11:30～12:15 溶岩浴</p> <p>13:00～13:45 ★★★ ゆるパワーヨガ Misako</p> <p>14:15～15:15 ★★ 季節のアロマヨガ60 ～涼夏～ Ami</p> <p>16:00～16:45 ★★ 女性の為の月礼拝 高瀬</p> <p>17:30～18:15 溶岩浴</p>	<p>10:00～10:45 ★ 身体と心を癒すヨガ MINAKO</p> <p>11:30～12:15 ★ ハタヨガベーシック PIRI</p> <p>13:00～13:45 溶岩浴</p> <p>14:30～15:15 ★★ 女性の為の月礼拝 あつ子</p> <p>16:00～16:45 ★★★ 身体引き締めヨガティス 中村</p> <p>17:30～18:15 溶岩浴</p>	<p>10:00～10:45 ★★★ アグニヨガ Take</p> <p>11:30～12:15 ★★ 季節のヨガ Chika</p> <p>13:00～13:45 溶岩浴</p> <p>14:30～15:15 ★ ゆるふわデトックスヨガ 加藤</p> <p>16:00～16:45 溶岩浴</p> <p>17:30～18:15 ★ リラックスヨガ Misako</p>

営業時間／9:30～19:00

皆様のご来館を、心よりお待ちしております。