

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11日(月)

10:00～10:45 ★★
ピラティス
中村

11:30～12:15
溶岩浴

13:00～13:45 ★★
免疫力アップヨガ
Take

14:30～15:15 ★★
ゆるアシュタンガヨガ
あつ子

16:00～16:45 ★
ベーシックヨガ
よしこ

17:30～18:15
溶岩浴

8月12日(火)

10:00～10:45 ★
陰ヨガ(むくみ解消)
Take

11:30～12:15
溶岩浴

13:00～13:45 ★★
ゆるパワーヨガ
Misako

14:15～15:15 ★★
季節のアロマヨガ60
～涼夏～
Ami

16:00～16:45 ★★
女性の為の月礼拝
高瀬

17:30～18:15
溶岩浴

8月13日(水)

10:00～10:45 ★
身体と心を癒すヨガ
MINAKO

11:30～12:15 ★
ハタヨガベーシック
PIRI

13:00～13:45
溶岩浴

14:30～15:15 ★★
女性の為の月礼拝
あつ子

16:00～16:45 ★★
身体引き締めヨガティス
中村

17:30～18:15
溶岩浴

8月14日(木)

10:00～10:45 ★★
アグニヨガ
Take

11:30～12:15 ★★
季節のヨガ
Chika

13:00～13:45
溶岩浴

14:30～15:15 ★
ゆるふわデトックスヨガ
加藤

16:00～16:45
溶岩浴

17:30～18:15 ★
リラックスヨガ
Misako

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。