



## 2月11日(水) 建国記念日

10:00－10:45



免疫力アップヨガ／長登

11:30－12:15

溶岩浴

13:00－13:45



アグニヨガ／中村

14:30－15:15



癒しのヨガ／あつ子

16:00－16:45

溶岩浴

17:30－18:15



肩こり腰痛解消ヨガ／yuki

**JOYFIT YOGA**

## 2月23日(月) 天皇誕生日

10:00－10:45



女性のための月礼拝／高瀬

11:30－12:15

溶岩浴

13:00－14:00



美脚陰ヨガ60／Take

14:30－15:15



燃焼発汗ヨガ／高瀬

16:00－16:45

溶岩浴

17:30－18:15



姿勢改善ヨガ／よしこ

**JOYFIT YOGA**

