



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 ★★

女性のための月札拌／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

