

7月20日(月) 海の日

10:00-10:45



季節の養生ヨガ / Ami

11:30-12:15

溶岩浴

13:00-13:45



背骨整える陰ヨガ / Take

14:30-15:15



体幹引き締めヨガティス / Take

16:00-16:45

溶岩浴

17:30-18:15



デトックスフローヨガ / よしこ