

8月11日(火) 山の日

10:00－10:45

★★★

ゆるパワーヨガ／Misako

11:30－12:15

溶岩浴

13:00－13:45

★★

スパインコントロール／高瀬

14:30－15:30

★★★

季節の養生ヨガ60／Ami

16:00－16:45

★★

UNIVERSAL YOGA MARS／高瀬

17:30－18:15

溶岩浴

JOYFIT[®] YOGA

8月13日(木) お盆

10:00－10:45



免疫力アップヨガ／長登

11:30－12:15



背骨整えるヨガ／Chika

13:00－13:45

溶岩浴

14:30－15:15



燃焼発汗ヨガ／Ami

16:00－16:45

溶岩浴

17:30－18:15



やさしいフローヨガ／Misako

JOYFIT[®] YOGA