

10月12日(月) スポーツの日

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



シヴァ礼拝／Take

14:30－15:15

溶岩浴

16:00－16:45



からだめぐりヨガ／あつこ

17:30－18:15



姿勢改善ヨガ／よしこ

JOYFIT[®] YOGA