

# 9月21日(月) 敬老の日

---

10:00－10:45



免疫力アップヨガ／長登

11:30－12:15

溶岩浴

13:00－14:00



腸活ヨガ／Take

14:30－15:15

溶岩浴

16:00－16:45



ゆるアシュタンガヨガ／あつ子

17:30－18:15



姿勢改善ヨガ／よしこ

**JOYFIT<sup>®</sup> YOGA**

# 9月22日(火) 国民の休日

10:00－10:45



女性の為の月礼拝／高瀬

11:30－12:15



バックビューティ ヨガ／Mai

13:00－13:45



ゆるパワーヨガ／Misako

14:30－15:30



季節の陰ヨガ60／Ami

16:00－16:45



デトックスフローヨガ／yuki

17:30－18:15

溶岩浴

**JOYFIT<sup>®</sup> YOGA**

# 9月23日(水) 秋分の日

---

10:00－10:45



身体と心を癒すヨガ／MINAKO

11:30－12:15

溶岩浴

13:00－13:45



免疫力アップヨガ／長登

14:30－15:15

溶岩浴

16:00－16:45



リラックスヨガ／Take

17:30－18:15



シヴァ礼拝advance／Take

**JOYFIT<sup>®</sup> YOGA**