11月3日(火)　文化の日

10:00－10:45　★

ゆるふわデトックスヨガ／高瀬

＼ヨガマット必須／　11:30－12:15　★

ウェーブリングヨガ／Chika

13:00－13:45　★★

Earth yoga／Misako

14:30－15:15　★

季節の陰ヨガ60／Ami

16:00－16:45　★★★

シヴァ礼拝advance／Take

17:30－18:15

溶岩浴

JOY FIT® YOGA

11月23日(月) 勤労感謝の日

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 ★

美脚陰ヨガ／Take

14:30－15:15

溶岩浴

16:00－16:45 ★★★

ゆるアシュタンガヨガ／あつこ

17:30－18:15 ★

デトックスフローヨガ／よしこ

JOY FIT® YOGA