

CHRISTMAS SPECIAL PROGRAM

クリスマス特別プログラム

12.23 月

12.24 火

12.25 水

12.26 木

12.27 金

12.28 土

10:00~10:45 ★ リラクゼーションヨガ TERAYAMA	10:00~10:45 ★★ デトックスヨガ ayami	10:00~10:45 ★★ 美脚・美尻ヨガ-ADVANCE- KAZUMA	10:00~10:45 ★ カラダめぐりヨガ-下半身- YAMAMOTO	10:00~10:45 ★1.5 メリハリBODYヨガ SENGOKU
11:30~12:15 ★★ Chakra Healing TERAYAMA	11:30~12:15 ★ 心身ほくしヨガ SENGOKU	11:30~12:15 ★ デトックスフローヨガ saki	11:30~12:15 ★★ 姿勢改善ヨガ mai	11:30~12:15 ★★ フローヨガ-月礼拝- ayami
12:45~15:00 (145分) 溶岩浴	12:45~13:30 溶岩浴			
	14:00~14:45 ★ 筋膜リリースヨガ FUKAI	14:00~14:45 ★ SHIN-癒- ayami	14:00~14:45 ★★ 燃焼発汗ヨガ SENGOKU	14:00~14:45 ★★ 巻き肩改善ヨガ TERAYAMA
15:30~16:15 ★★ -太陽礼拝B-エネルギーUPヨガ saori	15:30~16:15 ★★ 美脚・美尻ヨガ mai	15:30~16:15 ★★ ピラティス SASAKI	15:30~18:00 (145分) 溶岩浴	15:30~16:15 ★ デトックスフローヨガ saki
	17:15~18:00 溶岩浴			17:15~18:00 溶岩浴
19:15~20:00 ★ ココからヨガ mai	19:15~20:00 ★★ ピラティス SASAKI	19:15~20:00 ★ リセットヨガ mai	19:15~20:00 ★★ 背骨を感じるヨガ KAWABATA	19:15~20:00 ★ デトックスフローヨガ KAWABATA
20:45~21:30 ★★ 美脚・美尻ヨガ KOBAYASHI	20:45~21:30 ★ 毎日快眠ヨガ KAWABATA	20:45~21:30 ★★ ピラティス KOBAYASHI	20:45~21:30 ★ カラダめぐりヨガ-下半身- SASAKI	20:45~21:30 ★★ 美脚・美尻ヨガ-ADVANCE- KOBAYASHI

年末イベント

108回
太陽礼拝

10:30~12:00

※常温レッスンの為
通常営業とは異なります



注意事項

・各レッスン定員20名の予約制です ・レッスン開始後の入室はご遠慮ください ・レッスン参加には、500ml以上の水分をご持参ください ・スタジオはレッスン開始の15分前から入室いただけます ・プログラムは急遽変更となる場合がございます