

# HOLIDAY SPECIAL PROGRAM

## 祝日特別プログラム

# 2.11

水・祝

# 2.23

月・祝

9:45~10:30

筋美ヨガ

KAZUMA

★★★

心身ほぐしヨガ

SENGOKU

★

11:30~12:15

背中美人ヨガ

ayami

★

ピラティス

KOBAYASHI

★★

13:00~13:45

溶岩浴

14:30~15:15

デトックスヨガ

ayami

★★

ベースを感じるヨガ

TERAYAMA

★ 1.5

16:00~16:45

スプリットヨガ

mai

★★

パワーヨガ

SUZUKI

★★

17:30~18:15

ゆるふわ骨盤ヨガ

mai

★

背骨コンディショニング

saori

★

### 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