

休館日

9:45~10:30 ★ デトックスフローヨガ kurumi	9:45~10:30 ★★ 目覚めのフローヨガ KAZUMA	10:00~10:45 ★★ ピラティス KOBAYASHI	10:00~10:45 ★ カラダめぐりヨガ-下半身- ayami	10:00~10:45 ★★ Moving Flow Yoga KAZUMA	10:00~10:45 ★★ ヒップアップヨガ YAMAMOTO
11:30~12:15 ★★ 免疫力アップヨガ kurumi	11:30~12:15 ★ ココからヨガ ayu	11:30~12:15 ★ デトックスフローヨガ ayami	11:30~12:15 ★★★ アグニヨガ kurumi	11:30~12:15 ★ 筋膜リリースヨガ kurumi	11:30~12:15 ★ アロマヨガ SENGOKU
13:00-13:45 溶岩浴		12:45-13:30 溶岩浴	12:45-13:30 溶岩浴		
14:30~15:15 ★ ココからヨガ mai	14:30~15:15 ★★ 美脚・美尻ヨガ ayu	14:00~14:45 ★ リラックスフローヨガ SUZUKI	14:00~15:00 ★★ ハタヨガ60 mai	14:00~14:45 ★★ 姿勢改善ヨガ ayami	14:00~14:45 ★ リセットヨガ kurumi
16:00~16:45 ★1.5 エネルギーアップヨガ mai	16:00~16:45 ★ リセットヨガ ayami	15:30-17:00(45分) 溶岩浴	16:00~16:45 ★ リラクゼーションヨガ TERAYAMA	15:30~16:15 ★ 腸活ヨガ mai	15:30~16:15 ★★ Sound Yoga ayami
17:30~18:15 ★ 毎日快眠ヨガ SENGOKU	17:30~18:15 ★★★ Chakra Healing TERAYAMA	17:45~18:30 ★ リフレッシュヨガ SENGOKU	17:30~18:15 ★★ 腰スッキリヨガ SENGOKU	17:15-18:00 溶岩浴	
		19:15~20:00 ★★ スプリットヨガ mai	19:15~20:00 ★ からだめぐりヨガ-上半身- KAWABATA	19:15~20:00 ★★ パワーヨガ SUZUKI	19:00~19:45 ★★ 美脚・美尻ヨガ ayu
		20:45~21:30 ★1.5 はじめてのピラティス saori	20:45~21:30 ★★★ しなやかヨガ SASAKI	20:45~21:30 ★ デトックスフローヨガ KOBAYASHI	20:30~21:15 ★★★ アグニヨガ KAWABATA

July Lesson Program