＼NEW／

温岩活週間 PROGRAM

11.22 日	11.23 月・祝	11.24 火	11.25 水	11.26 木	11.28 土
9:45～10:30 ★ 身体整うフィーリングヨガ KAZUMA	9:45～10:30 ★★ 猫背改善ピラティス KOBAYASHI	10:00～10:45 ★ 背中美人ヨガ ayami	10:00～10:45 ★★ 目覚めのフローヨガ KAZUMA	10:00～10:45 ★ ココからヨガ YAMAMOTO	9:45～10:30 ★★ 免疫力アップヨガ SASAKI
11:30～12:15 ★★ ゼロコア ayu	11:30～12:15 ★ ココからヨガ mai	11:30～12:15 ★★★ アグニヨガ kurumi	11:30～12:15 ★ ホイールでほぐすヨガ ayami	11:30～12:15 ★★ ゼロコア kurumi	11:30～12:15 ★ 心身ほぐしヨガ SENGOKU
13:00～13:45 溶岩浴		12:45～13:30 溶岩浴			13:00～13:45 ★★★ 筋美ヨガ ayami
14:30～15:15 ★ デトックスフローヨガ SENGOKU	14:30～15:15 ★★★ インナーフローヨガ mai	14:00～14:45 ★ ホイールでほぐすヨガ mai	14:00～14:45 ★★ 旧美脚・美尻ヨガ mai	14:00～14:45 ★★ Sound Yoga ayami	14:30～15:15 ★ リラクゼーションヨガ TERAYAMA
16:00～16:45 ★1.5 ココからヨガ ayu	16:00～16:45 ★★ パワーヨガ SUZUKI	15:30～16:15 ★1.5 ベースを感じるヨガ TERAYAMA	15:30～16:15 ★ 背中美人ヨガ ayami	15:30～16:15 ★ SHIN-癒- ayami	16:00～16:45 ★ ココからヨガ mai
17:30～18:15 ★ アロマ瞑想ヨガ TERAYAMA	17:30～18:15 ★ リラクゼーションヨガ TERAYAMA	17:15～18:00 溶岩浴			17:30～18:15 溶岩浴
▷レッスン前にホットドリンク提供 (さらに燃える使用)※なくなり次第終了 ▷岩活時間…ヨガマット無し、又はミニヨガマット利用でENJOYポイント５倍 （整理券をフロントまでお渡しください） ※会員様限定		19:15～20:00 ★★ 背骨を感じるヨガ KAWABATA	19:15～20:00 ★ ココからヨガ ayu	19:00～19:45 ★★ 免疫力アップヨガ SASAKI	
		20:45～21:30 ★ リカバリーヨガ SASAKI	20:45～21:30 ★★ 猫背改善ピラティス KOBAYASHI	20:30～21:15 ★ 毎日快眠ヨガ KAWABATA	

注意事項

・各レッスン定員20名の予約制です （ホイールヨガ定員６名） ・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 ・プログラムやドリンク提供は急遽変更となる場合がございます