

2月

JOYFIT YOGA フレスポひばりが丘

プログラムスケジュール

aroma day(ローズマリー)

2/3(水) 11(木祝) 20(土) 28(日)

アロマの香りを楽しみながら

心身ともにリラックスしましょう!

※上記の4日間は全てのプログラムが対象です!

◆有料イベントレッスン◆(1回消化なし)

・パーソナルレッスン一律3,000円(税抜)

20(土)17:45~Keiko

23(祝火)13:00~Keiko

・各1名ずつ 要予約

※会員様でお友達・ご家族と一緒に可(最大3名様まで)

◆有料少人数レッスン◆(1回消化あり)

・追加料金500円(税込)

各レッスン定員3名に制限し、

間隔をしっかりと開けてレッスンに参加できます。

9日(火)・17・24日(水) 16:45~アクティブヨガ★★★★

月	火	水	木	金	土	日	
				休館日	9:45~10:30 アクティブヨガ★★★★	9:45~10:30 デトックスフローヨガ★	
NEW							
11:30~12:15 デトックスフローヨガ★	11:30~12:15 アクティブヨガ★★★★	11:30~12:15 リンパマッサージヨガ★	11:30~12:15 姿勢改善ヨガ★★			11:15~12:00 ビギナーヨガ★	11:15~12:00 姿勢改善ヨガ★★
		NEW					
13:00~13:45 溶岩浴	13:00~13:45 溶岩浴	13:00~13:45 溶岩浴	13:00~13:45 溶岩浴			13:00~13:45 骨盤リセットヨガ★★	13:00~13:45 燃焼発汗ヨガ★★★★
	23日(要予約) ¥ パーソナルレッスン						
15:00~15:45 骨盤リセットヨガ★★	15:00~15:45 リンパマッサージヨガ★	15:00~15:45 デトックスフローヨガ★	15:00~15:45 体幹引締めヨガ★★★★			14:45~15:30 リンパマッサージヨガ★	14:45~15:30 溶岩浴 28日★ ビギナーヨガ
	NEW					NEW	
16:45~17:30 ビギナーヨガ★	16:45~17:30 溶岩浴 9日★★★★ ¥ アクティブヨガ	16:45~17:30 溶岩浴 17,24日★★★★ ¥ アクティブヨガ	16:45~17:30 美脚・美尻ヨガ★★			16:15~17:00 美脚・美尻ヨガ★★	16:15~17:00 免疫力アップヨガ★★
							NEW
						17:45~18:30 溶岩浴 27日★ デトックスフローヨガ	17:45~18:30 カラダめぐりヨガ★
19:00~19:45 体幹引締めヨガ★★★★	18:45~19:30 デトックスフローヨガ★	19:00~19:45 免疫力アップヨガ★★	18:45~19:30 リンパマッサージヨガ★			20日(要予約) ¥ パーソナルレッスン	
		NEW	NEW				
20:30~21:15 カラダめぐりヨガ★	20:30~21:15 姿勢改善ヨガ★★	20:30~21:15 アクティブヨガ★★★★	20:30~21:15 燃焼発汗ヨガ★★★★				