

	月	火	水	木	金	土	日	
8:00					休講日		定員：20名	
9:00							8：00～9：00 ★★ モーニングヨガ HITOMI	
10:00	9:30～10:30 ★★ やさしいデトックスヨガ MAI	9:30～10:30 ★～★★ 朝のお目覚めヨガ MITSUE	9:30～10:30 ★ タイ古来の自己整体法 ルーシーダットン AZUSA				9:30～10:30 ★★ モーニングヨガ HIROKO	9:30～10:30 ★★ 優しく目覚める朝のリセットヨガ CHIARI
11:00	11:00～12:00 ★ リフレッシュヨガ CHIIHIRO	11：00～12：00 ★★ ハタヨガ MITSUE	11:00～12:00 ★★ デトックスフローヨガ AZUSA	11：00～12：00 ★★ デトックスヨガ CHIIHIRO			11:00～12:00 ★★★ ヨガアドバンス MITSUE	11:00～12:00 ★★ アロマリフレッシュヨガ KUDO
12:00								
13:00	13:00～14:00 ★★ アロマヨガ SATOMI		13:00～14:00 ★★★ お腹引き締めヨガ MIKI	12:30～13:30 ヒーリングタイム			12：30～13:30 ★★ アロマデトックス MITSUE	12:30～13:30 ★★ やさしいフローヨガ KUDO
14:00								
15:00				14：30～15：30 ★ ととのえヨガ MIKI			14:00～15:00 ★★ デトックスヨガ SEIRA	14:30～15:30 ★ アロマリラックスヨガ MIKI
16:00		16:00～18:00 ビーマススポーツ教室						
17:00								
18:00								
19:00	18：30～19：30 ★ 肩こり腰痛解消ヨガ ASAMI	19:00～20:00 ★★ アライメントヨガ ASAMI	18：45～19：45 ★★ 代謝を上げる ボディメイクヨガ MIKI	19：00～20：00 ★★ ヨガベーシック FUMIKA				
20:00	20:15～21:15 ★★ らくねるととのえヨガ SHIGEMI	20:30～21:30 ★ 骨盤調整ヨガ CHIIHIRO	20:15～21:15 ★ デトックスヨガ KUDO	20:30～21:30 ★ おやすみ前のアロマヨガ HIRO				
21:00								

オススメ表示

NEW!

新しいレッスン

初心者でも参加しやすいレッスン！

この時間のレッスンが変更

JOYFIT

オリジナルプログラム！

レッスン強度

強度	★	初級
強度	★★	中級
強度	★★★	上級

※レッスンプログラムはすべて予約制です
当日レッスン開始30分前より予約が可能です
フロント横にある端末にて整理券を発行し、インストラクターへお渡しください
プログラムは急遽変更となる場合がございます
あらかじめ当店ホームページ・館内案内にてご確認ください