

祝日  
プログラム

<海の日>

7月18日(月)

9:30~10:15

ビューティフローヨガ  
ユキコ

11:00~11:45

美脚美尻ヨガ  
moana

12:30~13:15

体幹引締めヨガ  
藤崎

14:00~14:45

美腸ヨガ  
遠藤

15:30~16:15

溶岩浴

18:00~18:45

デトックスフローヨガ  
片倉

初級  
★

中級  
★★

上級  
★★★

7周年  
イベントプログラム

1日限定  
特別レッスン

7月27日(水)

9:30~10:15

ストレッチヨガ  
なつみ

11:00~11:45

フローヨガ  
藤崎

12:30~13:15

経絡ヨガ  
moana

14:00~14:45

溶岩浴

18:30~19:15

バランスヨガ  
~体幹力アップ!!~  
人見

20:00~20:45

背中美人ヨガ  
あゆみ

初級  
★

中級  
★★

上級  
★★★