

1月13日(月)
祝日プログラム

健康で幸せいっぱい的一年でありますように。



9:30~10:15

腰痛改善ヨガ
植田

11:00~11:45

キレイな姿勢を作る 整えヨガ
moana

12:30~13:15

パワーヨガ
moana

14:00~14:45

やさしい腸活ヨガ
品川

15:30~16:15

溶岩浴

18:00~18:45

美脚美尻ヨガ
hiromi

初級
★

中級
★★

上級
★★★