

11月 祝日プログラム

初級

★

中級

★★

上級

★★★

11月3日(月)

9:30~10:15

デトックスフローヨガ
遠藤

11:00~11:45

腰痛解消ヨガ
植田

12:30~13:15

秋の陰ヨガ
ユキコ

14:00~14:45

ダイエットヨガ
kazue

15:30~16:15

溶岩浴

18:00~18:45

リラックスのためのナイトヨガ
CHICCHI

11月24日(月)

9:30~10:15

姿勢改善ヨガ
人見

11:00~11:45

シェイプアップフロー
CHICCHI

12:30~13:15

からだめぐりヨガ
植田

14:00~14:45

免疫力アップヨガ
遠藤

15:30~16:15

溶岩浴

18:00~18:45

リンパトリートメントヨガ
hiromi