

【5月3日（日）～5月6日（水）】 ゴールデンウィーク 特別プログラム



5月3日（日）	5月4日（月）	5月5日（火）	5月6日（水）
9:30~10:15	9:30~10:30	9:30~10:30	9:30~10:15
ヴィンヤサヨガ SAHO	朝のほぐしヨガ Kana	呼吸を深めるフローヨガ Yukiko	スタイルアップヨガ Akari
11:00~12:00	11:00~11:45	11:00~11:45	11:00~11:45
60分 デトックスフロー 品川	コアフロー CHICCHI	60分 ビギナーヨガ kiriko	ダイエットヨガ Kazue
12:30~13:15	12:30~13:15	12:30~13:30	12:30~13:15
ゆるゆるバランス チャレンジヨガ 人見	お疲れリセットヨガ ユキコ	60分 ヨガ&ピラティス 人見	陰フローヨガ moana
14:00~14:45	14:00~14:45	14:00~14:45	14:00~15:00
5月の陰ヨガ ユキコ	背骨・骨盤調整ヨガ kiriko	からだめぐりヨガ(上半身) 植田	60分 からだとのえ ピラティス hiromi
15:00~15:45	15:00~15:45	15:00~15:45	
溶岩浴	溶岩浴	溶岩浴	
16:30~17:15	16:30~17:15	16:30~17:15	16:30~17:15
背骨コンディショニング Ami	シェイプアップフロー CHICCHI	ストレッチングヨガ SAHO	やさしい疲労回復ヨガ Yukiko

長めのタオルを
お持ちください

GW期間中（5/3～5/6）は、近隣のJOYFIT店舗とスタッフ常駐時間を合わせるため、

最終レッスン 16:30～ / 閉館 18:00 とさせていただきます。

お間違いのないようご来館ください。皆様のお越しを心よりお待ちしております！

初級
★

中級
★★

上級
★★★