

# 9月祝日レッスンプログラム

2024年9月の祝日プログラムです。

営業時間等変更がございますのでお時間お間違いのないようご確認ください。

9月16日（月）	
10:00~10:50	カラダめぐりヨガ(下半身)★ 山家
11:30~12:20	美腸デトックスヨガ★★ 久保
13:30~14:20	腰痛改善ヨガ★★ 中屋敷
15:00~15:50	デトックスフロー★ 松本
16:30~17:20	体幹引締めヨガ★★★ 伊佐地
18:00~18:50	筋美ヨガ★★ 伊佐地

閉店 19:30

9月23日（月）	
10:00	10:00~10:50 リセットヨガ★ 中屋敷
11:00	
12:00	11:30~12:20 美腸デトックスヨガ★★ 久保
13:00	
14:00	13:30~14:20 腰痛改善ヨガ★★ 中屋敷
15:00	15:00~15:50 デトックスフロー★ 松本
16:00	
17:00	16:30~17:20 筋美ヨガ★★ 伊佐地
18:00	18:00~18:50 ヘルスアップヨガ★★★ 伊佐地
19:00	

閉店 19:30