

11月 祝日レッスンプログラム

2024年11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等お間違いのないようご確認ください。

11月4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	スタイルアップヨガ★★ 伊佐地
18:00~18:50	体幹引締めヨガ★★★ 伊佐地

閉店 19:30

11月23日 (土)	
10:00	10:00~10:50 首肩スッキリヨガ★ 玉井
11:00	
12:00	11:30~12:20 筋美ヨガ★★ 伊佐地
13:00	13:00~13:50 免疫力アップヨガ★★ 玉井
14:00	
15:00	14:30~15:20 腸活ヨガ★ 下谷
16:00	16:00~16:50 ヘルスアップヨガ★★★ 伊佐地
17:00	
18:00	17:30~18:20 Aroma 溶岩浴

19:00

閉店 19:00