

# 1月 祝日レッスンプログラム

2025年1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。

1月13日 (月)	
10:00	10:00~10:50 カラダめぐりヨガ(下半身)★ 山家
11:00	
12:00	11:30~12:20 女性のための月礼拝ヨガ★★ 久保
13:00	
14:00	13:30~14:20 温活フローヨガ★★★ 中屋敷
15:00	15:00~15:50 リンパリフレッシュヨガ★ 松本
16:00	
17:00	16:30~17:20 サウンドヨガフロー★★ 伊佐地
18:00	18:00~18:50 ヘルスアップヨガ★★★ 伊佐地
19:00	

閉店 20:00

女性専用 溶岩ホットヨガ

**JOYFIT YOGA** 高松東