3月　祝日プログラム

ヒートクラス 38℃～39℃　ホットクラス 36℃～38℃　ゆるホットクラス 30℃～33℃　ソフトクラス 床暖28℃

全部のレッスンに自由に参加できます。

■レッスン30分前に予約券発行、開始15分前に入室可能です。■開始5分前までに必ず予約券を発券してください。■短縮営業に変更となっておりますのでお時間のご確認お願い致します。■メインスタジオ35名・暗闇10名の定員制です。

3月20日(水)

	メインスタジオ	暗闇スタジオ
9:00		
10:00	9:30～10:30 アクティブシェイプヨガ ★★★　YUKI	
11:00	プラネタリウム 11:00～12:00 SHiN-癒 ★　YUKI	
12:00		スペシャルレッスン 12:00～13:15 栄養×ヨガ コンビニ食&外食時の栄養 ポイントをお伝え MAMI
13:00	12:30～13:30 からだ調整ヨガ ★★★　坂東	
14:00	14:00～15:00 ホイールで遊ぶヨガ ★★　MIE	
15:00		
16:00	15:30～16:15 Core Functional Yoga ★★★　MIE	
17:00	16:45～17:45 優しいストレッチとベーシックヨガ ★★ itsuku	
18:00		
19:00	18:15～19:15 コアデトックスヨガ ★★★ itsuku	
20:00		

閉店時間　20:30

※20:30 までに退館をお願いいたします