

MAIKO SPECIAL LESSON



夏の整えるヨガ★★

6月25日(木)

12:45~14:00

ソフトクラス・暗闇スタジオ

夏を楽しむため、

暑さに備える体作りをテーマに身体を整えていくクラス。

胃腸の働きを向上させ水分の摂りすぎでおこるむくみの改善に繋げていきましょう！

初心者の方も歓迎のクラスです！

JOYFIT

YOGA

2024
JULY

ピラティス リフォーマー

JOYFIT YOGA 用賀



参加費

通常1,850円 税込2,035円

定員 4名 場所 暗闇スタジオ

※1週間前からWEB予約可能

※滑り止め付き靴下着用必須

※ヨガマット必須

7月初回

1,100円(税込)

2回以降

2,035円(税込)

火曜日

18:15-19:15

19:45-20:45

水曜日 (10日・24日休講)

12:45-13:45

14:15-15:15

JOYFIT

YOGA

七夕week

プロジェクトターレックス

1日(月) 21:00~22:00 みと

ホットピラティス★★★★

2日(火) 15:30~16:30 Hana

アクティブシェイプヨガ★★★★

3日(水) 11:00~12:00 YUKI

※プラネタリウム×プロジェクトター

至福の睡眠ヨガ★

18:00~19:00 みと

Core Functional Yoga★★★★

4日(木) 12:30~13:30 KANA

メディテーションフロー★★

5日(金) 9:30~10:30 MIE

SHiN美★★★★

6日(土) 11:00~12:00 KANA

CORE MAT PILATES I★★★★

7日(日) 14:00~14:45 KANA

メディテーションフロー★★

16:45~17:45 Hana

Sun Salutation Practice★★

