

4月29日(土)祝日スケジュール

時間	プログラム
10:00	10:20~11:35
10:30	 基礎1 Misa
11:00	
11:30	11:55~12:55
12:00	 基礎2 Maru
12:30	
13:00	13:15~14:15
13:30	 調整メンテナンス Maru
14:00	
14:30	
15:00	
15:30	16:00~17:00 ホットヨガ リフレッシュ 岩橋るい
16:00	
16:30	
17:00	17:15~18:15 ホットヨガ 骨盤調整 尾代智子
17:30	
18:00	担当者変更
18:30	18:30~19:30 ホットヨガ デトックス 調整中
19:00	
19:30	
20:00	
20:30	

- 祝日プログラムご参加の方は、事前のご予約が必要です。ご予約方法はWEB、フロントまたはお電話でのご予約が必要となります。
- 祝日は19:00以降開始のプログラムは 休講となります。
- デイタイム会員様は祝日プログラムにご参加いただけません。予めご了承ください。

INFORMATION

★おすすめプログラム★

17:15~18:15
ホットヨガ骨盤調整

骨盤周りや背中周りを中心としたアサナ(ポーズ)を行う、ホットヨガ。下半身のむくみが気になる方、冷え性の方におすすめのプログラムです。