

10月のお知らせ 特別営業プログラム

16日(木)

10:30 - 11:30

やさしいパワーヨガ

★★

MANA

12:00 - 13:00

アロマリンパ
デトックスヨガ★

MANA



オリジナルブレンドアロマ

13:30 - 14:30

バランス&フローヨガ

★★★

MIO

15:00 - 16:00

セルフケア&ヨガ★

根岸 綾

18:30 - 19:15

エクササイズ&
シェイプヨガ★★★★
住吉 千恵美

19:40 - 20:40

オープンストレッチヨガ
～猫背を緩和へ～ ★

MASAKI



21:05 - 22:05

ツイストハタヨガ
～お腹ねじねじ♪～ ★★

MASAKI

26日(日)

10:30 - 11:30

筋力UPヨガ

★★

Anna

12:00 - 13:00

お香りラックスヨガ
～金木犀の香り～ ★

Anna

13:30 - 14:30

ウーマンライフヨガ

★★

masayo

15:00 - 16:00

美腸ヨガ★

masayo

16:30 - 17:30

アロマベーシックヨガ

★★★

akari



メイチャン×オレングスウィート
×ラベンダー

18:00 - 19:00

やさしい
ビギナーヨガ★
akari

マシンピラティス導入工事を行うため
10月は6日、7日、8日を特別休館日とさせていただきます。
ご不便をおかけいたしますが何卒よろしくお願い申し上げます。
カルド成増

