

9月15日(月)

敬老の日プログラム

9:30~10:15

ふんわりお尻ヨガ★

EIKA IR

10:15~10:25 溶岩タイム

10:45~11:45

フリンとお尻ヨガ★★

EIKA IR

11:45~13:00 アロマ溶岩タイム

13:30~14:30

ボディコンディショニングヨガ
★★ tomoyo IR

14:30~14:40 溶岩タイム

15:00~15:45

やさしいデトックスヨガ★
tomoyo IR

15:45~16:10 溶岩タイム

16:30~17:30

パワーヨガ★★★
Kumi IR

17:30~17:40 溶岩タイム

18:00~19:00

ヨガニードラ★
Kumi IR

19:00~19:10 溶岩タイム

9月23日(火)

秋分の日プログラム

9:30~10:30

パワーヨガ★★★

Miki IR

10:30~10:40 溶岩タイム

11:15~12:00

リラックスヨガ★

Miki IR

12:00~13:00 溶岩タイム

13:30~14:30

ビギナーヨガ★

築地 サヤカ IR

14:30~14:40 溶岩タイム

15:00~16:00

コアトレヨガ★★

築地 サヤカ IR

15:45~16:10 溶岩タイム

16:30~17:30

デトックスフローヨガ
★★ TOMOKO IR

17:30~17:40 溶岩タイム

18:00~19:00

究極の癒し・リラックスヨガ★
※アロマ使用※ TOMOKO IR

19:00~19:10 溶岩タイム