

8/11(月)&8/13(水)

夏季特別プログラム

8/11(月)

10:30-11:30
アロマヒーリングヨガ

yasuko



12:00-13:00
デトックスヨガ

yasuko



13:30-14:15
ストレッチングヨガ

ひとみ



常温

14:45-16:00
ヨガ哲学とともに
アドバンスポーズにチャレンジ

ひとみ

ノーカウント
有料レッスン

前後のレッスンと2本受けても¥1,100



16:30-17:30
安眠ヨガ

hito



18:00-19:00
リフレッシュヨガ

hito



8/13(水)

10:30-11:30
フローヨガ

ひとみ



12:00-13:00
夏バテ解消へ導く
やさしい腸活ヨガ

yasuko



13:30-14:30
気持ち良い後屈ポーズのための
ほぐしヨガ



15:00-16:00
ビューティーヨガ

小室 圭子



ゆる
HOT

16:30-17:30
ボディメイクエクササイズ

小室 圭子



18:00-19:00
陰ヨガ

hito

