

7/21 (月) 海の日

スケジュール

10:00~10:30

溶岩タイム

10:30~11:30

ボディメイクヨガ

えり

★★

12:00~13:00

波音ビューティーヨガ

えり

★

13:00~14:30

溶岩タイム

15:00~16:00

ベーシックヨガ

SATOMI

★★

16:30~17:30

やさしいテトックスヨガ

tetsuo

★

18:00~19:00

やさしいパワーヨガ

tetsuo

★★

波音ビューティーヨガ

えり

★

波音を聞きながら引き締め
効果的なポーズなどを行って
いきます。薄着の季節、
夏気分を味わいながら
身体を動かしていきましょう♪

祝日営業時間 10:00~19:30