

9/15(月)

敬老の日

9/23(火)

秋分の日

10:00~10:30 溶岩タイム		10:00~10:30 溶岩タイム	
10:30~11:30 ボディメイクヨガ Key ★★		10:30~11:30 リフレッシュヨガ YOUICHI ★★	
12:00~13:00 ビューティーヨガ Key ★	夏の疲れ解消 アロマリラックス ヨガ tetsuo ★	12:00~13:00 リラックスヨガ YOUICHI ★	むくみスッキリ ヨガ NON ★★
13:00~14:30 溶岩タイム	夏の暑さに疲れを 感じている方、 だるさを感じて いる方も多い はず。		足回りなどむくみ が気になりやすい 部分を中心に 体を動かし、 スッキリさせてい きます。
		13:30~14:30 むくみスッキリヨガ NON ★★	
15:00~16:00 ベーシックヨガ SATOMI ★★	ゆっくりと癒し の香りとヨガの ポーズでリラック ス効果を高めてい きます。	15:00~16:00 ビギナーヨガ NON ★	しっかり汗をかい て、体内の水分量 を調整していきま しょう。
16:30~17:30 夏の疲れ解消 アロマリラックスヨガ tetsuo ★		16:00~17:30 溶岩タイム	
18:00~19:00 やさしいパワーヨガ tetsuo ★★		18:00~19:00 ヒーリングヨガ Mii ★	
19:30 閉館		19:30 閉館	