

金山店お盆特別プログラム8月11日(月)~8月14日(木)

11日(月)

12日(火)

13日(水)

14日(木)

10:00

10:30

11:00

11:30

12:00

12:30

13:00

13:30

14:00

14:30

15:00

15:30

16:00

16:30

17:00

17:30

18:00

18:30

19:00

19:30

10:30~11:30

ベーシックヨガ

★★

しずか

12:00~13:00

むくみスッキリヨガ

★

しずか

13:30~14:30

ダイエットヨガ

★★★

HITOMI

15:00~16:00

ビギナーヨガ

★

HITOMI

18:00~19:00

夏バテ予防ピラティス

★★

AKO

10:30~11:30

アロマゆったりヨガ

★

caeco

12:00~13:00

ポジティブヨガ

★★

Yuki

13:30~14:30

フローヨガ

★★

CHIEMI

15:00~16:00

美肌ヨガ

★

CHIEMI

18:00~19:00

ダイエットヨガ

★★★

HITOMI

10:30~11:30

運動不足解消ピラティス

★★

MISATO

12:00~13:00

ヴァンヤサフローヨガ

★★★

Kumiko

13:30~14:30

ストレッチングヨガ

★

KAZUMI

15:00~16:00

夏バテ予防ピラティス

★★

AKO

18:00~19:00

ヒーリングヨガ
~プラネタリウム~

★

ジュン

10:30~11:30

美肌ヨガ

★

SON

12:00~13:00

姿勢改善ヨガ

★★

SON

13:30~14:30

むくみスッキリヨガ

★

しずか

15:00~16:00

シェイプアップヨガ

★★★

しずか

18:00~19:00

夏の内臓温めボカボカヨガ

★

ゆつきー



マークは特別プログラムです♪



営業時間 10:00~19:30