

8月月曜日週替わりレッスン

time : 21 : 00 ~ 22 : 00

アロマ

8/4(月)

みさと

ストレッチングスヨガ ★

8/18(月)

清水彩生

陰ヨガ ★

8/25(月)

みさと

リラックスヨガ ★

毎週レッスン内容や強度、インストラクターが
変更しますのでご確認の上ご来館下さい♪

カルド天六

8月 土 曜日週替わりレッスン

time : 12 : 00 ~ 13 : 00

8/2(土)
松田 真由美

肩こり・腰痛改善ヨガ ★★

8/9(土)
Saeko

コアトレヨガ ★★

8/23(土)
Saeko

リフレッシュヨガ ★★

8/30(土)
Saeko

ベーシックヨガ ★★

毎週レッスン内容や強度、インストラクターが
変更しますのでご確認の上ご来館下さい♪

カルド天六