8月　お盆特別プログラム

※ 8/14(木)、8/15(金)は休館日です ※

	8/11 (月・祝)	8/13 (水)	8/16 (土)
10:00~	10：00~11：00 アロマ使用 夏バテ改善ヨガ ★ HIROMI IR	10：00~11：00 モーニング フローヨガ ★★ 歩 IR	10：00~11：00 すっきり お目覚めヨガ ★ Kako IR
11:00~	11：30~12：30 エネルギーチャージ ピラティス ★★ HIROMI IR	11：30~12：30 脱力 リラックスヨガ ★ Saeko IR	11：30~12：30 エナジー フローヨガ ★★★ Kako IR
12:00~		13：00~14：00 アドバンス フローヨガ ★★★ Saeko IR	12：30~13：00 溶岩タイム
13:00~	13：00~14：15(75分) 有料 ※事前予約制 膣トレヨガ ★ Samico IR	14：00~14：30 溶岩タイム	13：30~14：30 アロマ使用 ポカポカヨガ ★ 彩花 IR
14:00~			
15:00~	14：15~16：00 溶岩タイム	15：00~16：00 美姿勢ヨガ ★ Kako IR	14：30~15：30 アロマ溶岩タイム
16:00~	16：30~17：30 クールダウン デトックスヨガ ★★ 松田真由美 IR	16：00~17：00 溶岩タイム	16：00~17：00 体幹強化ヨガ ★★ 彩花 IR
17:00~	18：00~19：00 ナチュラルヨガ ★ 彩花 IR	17：30~18：30 アロマ使用 夏疲れ リセットヨガ ★ honami IR	17：30~18：30 ビューティー バレエヨガ ★ 真穂 IR
18:00~			
19:00~	19：00~19：30 溶岩タイム	18：30~19：30 アロマ溶岩タイム	18：30~19：30 溶岩タイム