

10月

# 週替わりレッスンスケジュール

火曜日 14:00~15:00

10/7 フロ-ヨガ★★ 担当:瑛映

10/14 デトックスヨガ★★ 担当:AYUMI

10/21 ビギナ-ヨガ★ 担当:Nano

10/28 骨盤コンディショニングヨガ★★ 担当:Nano

日曜日 17:00~18:00

10/12 やさしいフロ-ヨガ★ 担当:CHIE

10/19 やさしいデトックスヨガ★ 担当:Nano

10/26 ボディメイクエクササイズ★★ 担当:小山義政