

10月金曜日の週替わりレッスン

10月3日(金)

10:30
～
11:30

ヨリコ IR
★
リラックスヨガ

12:00
～
13:00

ヨリコ IR
★★
肩こり腰痛改善ヨガ

10月10日(金)

10:30
～
11:30

satomi IR
★
ストレッチングヨガ

12:00
～
13:00

satomi IR
★★
リフレッシュヨガ

10月17日(金)

10:30
～
11:30

satomi IR
★
ビューティーヨガ

12:00
～
13:00

satomi IR
★★
デトックスヨガ

10月24日(金)

10:30
～
11:30

松田 真由美 IR
★
ヒーリングヨガ

12:00
～
13:00

松田 真由美 IR
★★
ボディメイクヨガ

10月31日(金)

10:30
～
11:30

松田 真由美 IR
★
やさしいデトックスヨガ

12:00
～
13:00

松田 真由美 IR
★★
姿勢改善ヨガ