

# 11月金曜日の週替わりレッスン

11月7日(金)

10:30  
～  
11:30

satomi IR  
★  
ビギナーヨガ

12:00  
～  
13:00

satomi IR  
★★  
姿勢改善ヨガ

11月14日(金)

10:30  
～  
11:30

ヨリコ IR  
★  
やさしいフローヨガ

12:00  
～  
13:00

ヨリコ IR  
★★  
冷えむくみ改善ヨガ

11月21日(金)

10:30  
～  
11:30

Ann IR  
★  
ビギナーピラティス

12:00  
～  
13:00

Ann IR  
★★  
デトックスヨガ

11月28日(金)

10:30  
～  
11:30

Ann IR  
★  
リラックスヨガ

12:00  
～  
13:00

Ann IR  
★★  
ベーシックヨガ