




| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|-------------------------|---|--|--------------------------|-------------------------|--------------------------|---------------------------|
| HAPPY YOGA♥ | 通常クラス60分 | | 1日 10:30~ 岩盤ヨガ ☆☆ | 2日 10:30~ 岩盤ヨガ ☆ | 3日 10:30~ 体質改善ヨガ | 4日 10:30~ ピラティス |
| | インド古式75分 | | | 14:00~ DETOX | 13:00~ ルーシーダットン | 13:00~ 岩盤ヨガ |
| | 岩盤ヨガ50分 | | 19:30~ ハタヨガ | | | |
| 5日 10:30~ 美脚美尻骨盤 | 6日  | 7日 10:30~ バレトン | 8日 10:30~ 岩盤ヨガ ☆☆ | 9日 14:00~ DETOX | 10日 10:30~ 岩盤ヨガ | 11日 10:30~ ルーシーダットン |
| 18:30~ 岩盤ヨガ ☆ | | 19:30~ 体質改善ヨガ | 19:30~ リラックス | 19:00~ 岩盤ヨガ ☆☆ | 13:00~ 美脚美尻骨盤 | 13:00~ キレイになるヨガ |
| 12日 14:00~ ピラティス | 13日 | 14日 1 1:30時間注意 キレイになるヨガ 14:00~☆ 岩盤ヨガ | 15日 10:30~ 岩盤ヨガ ☆☆ | 16日 10:30~ 岩盤ヨガ ☆ | 17日 10:30~ 岩盤ヨガ | 18日 10:30~ ピラティス |
| 18:30~ 岩盤ヨガ ☆ | | | 19:30~ 美脚美尻骨盤 | 14:00~ DETOX | 13:00~ 美脚美尻骨盤 | 13:00~ アンチエイジング |
| 19日 10:30~ 美脚美尻骨盤 | 20日 | 21日 10:30~ バレトン | 22日 10:30~ 岩盤ヨガ ☆☆ | 23日 14:00~ DETOX | 24日 10:30~ インド古式ヨガ | 25日 10:30~ ポルドブラ |
| 18:30~ 岩盤ヨガ ☆ | | 14:00~☆ 岩盤ヨガ | | 14:00~ DETOX | 13:00~ バレトン | 13:00~ 岩盤ヨガ |
| | | | 19:30~ リラックス | 19:00~ 岩盤ヨガ ☆☆ | | |
| 26日 14:00~ ピラティス | 27日 | 28日 10:30~ キレイになるヨガ | 29日 10:30~ 岩盤ヨガ ☆☆ | 30日 10:30~ 岩盤ヨガ ☆ | 31日 10:30~ バレトン | 1日 10:30~ アロマヨガ |
| 18:30~ 岩盤ヨガ ☆ | | 19:30~ 体質改善ヨガ | 19:30~ ハタヨガ | 14:00~ DETOX | 13:00~ 岩盤ヨガ | 13:00~ キレイになるヨガ |
| | | | | 19:30~ アロマヨガ | | |

ヨガの前後には酸素カプセルがおすすめ!! ◆LED酸素カプセル25分 1200円

高濃度酸素とカラーセラピーで疲労回復,老化予防,免疫,細胞レベルでストレス解消

ダイエット中の方には◆DETOX酸素カプセル 30分3500円 カロリー消費&大量発汗



アロマヨガ アロマの心地よい香りの中でゆったりと動いてきます。 ★~★★

ポルドブラ 立つピラティスとも言われ、音楽に合わせて行うエクササイズ★~★★

©3月から月会員さまの内容が一部変更になります。



ご予約はTELまたはWEBから0766-30-7004 ※ご予約・キャンセルは開始時間の2時間前まで