

スケジュール

Yoga グループレッスン 70分

(月曜休み 祝日は夜レッスン無し)

火曜 10:00- 「姿勢改善ヨガ」 Eri★

火曜 13:00- 「ママ＆ベビー」 Eri

水曜 20:00- 「陰ヨガ」 Eri

木曜 10:00- 「アロマフローヨガ」 Tomomi

金曜 19:00- 「陰ヨガ」 Mari

土曜 10:00- 「ほぐすヨガ」 Mari

日曜 10:00- 「マインドフルネスヨガ」 Nahoko★

★会員紹介限定の男性可クラス



ピラティス・プライベートレッスン

60分

(金曜休 祝日は 19:00 以降無し)

●印：女性限定

	月	火	水	木	土	日
昼		11:30- 15:00- 16:30-	15:00- 16:30-	14:15- 15:30- 17:00-	11:30 13:00	11:30- 13:00- 14:30- 16:00-
夕 夜	19:00- 20:15- ●	応相談	18:30	19:00- 20:15-●	14:30- 15:45- 17:00- ●	

担当については 予約サイトでご確認ください。