

2024年10月 スケジュール 予約番号 070-8560-2210

- 開始時間までに余裕を持ってご来店をお願いします。
- ヨガマットは感染予防のためレンタルしておりませんので、各自ご準備をお願いします。
- 運動ができる服装・ヨガマット(バスタオル代用可)・タオル・飲み物



| 日 Sun | 月 Mon | 火 Tue | 水 Wed | 木 Thu | 金 Fri | 土 Sat | ご案内 |
|-------------|--------------|--------------|--------------|-------------|-------------------|--------------|---|
| 10:00~10:50 | 10:00~10:50 | 10:00~10:50 | 10:00~10:50 | 10:00~10:50 | 10:00~10:50 | 10:00~10:50 | 10月イベントのお知らせ 10月27~28日 鳥海山荘様にてキャン ドルナイトヨガ ヨガリトリート 時間の変更可能です。 お気軽にお問合せ下さ い。 |
| 朝ヨガ | リフレッシュ ヨガ | アンチエ イジング | 朝ヨガ | 朝ヨガ | ウエスト くびれヨ ガ | リフレッシュ ヨガ | |
| | 11:00~11:50 | 15:00~15:50 | 11:00~11:50 | 15:00~15:50 | 15:00~15:50 | 11:00~11:50 | |
| | アンチエ イジング | 疲労回復 ヨガ | リフレッシュ ヨガ | 疲労回復 ヨガ | 脂肪燃焼 ヨガ | リフレッシュ ヨガ | |
| | 15:00~15:50 | 16:00~16:50 | 18:00~18:50 | | 18:30~19:30 | | |
| | ベーシック ヨガ | 姿勢改善 ヨガ | 脂肪燃焼 ヨガ | | リラックス ヨガ | | |