

2025年1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

the four seasons
Natural YOGA 

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	2025年もよろしく お願いします。 ピラティス開催予定し ております。 時間の変更可能です。 お気軽にお問合せ下さ い。
やさしい 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	姿勢改善 ヨガ	リフレッシュ ヨガ	
	11:00~11:50	11:00~11:50	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	
	18:00~18:50	15:00~15:50	18:00~18:50		18:00~18:50		
	リラックス ヨガ	姿勢改善 ヨガ	脂肪燃焼 ヨガ		リラックス ヨガ		