

10:30-11:30

肩こり解消ヨガ

CHIIHIRO

冷えによる身体の緊張、血行不良を感じていませんか？ 肩甲骨周りを中心に血行促進と姿勢改善に効果的なポーズで、身体をリラックスさせましょう。
（強度1）

.....

12:00-13:00

YOGA ベーシック

TOMO

.....

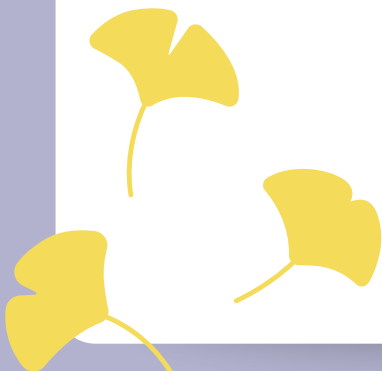
13:30-14:30

美背中&美脚美尻 祝日スペシャルヨガ

TOMO

背中を動かして肩甲骨可動域を広げ、美脚美尻で下半身を引き締める
美しいカラダのラインを目指すスペシャルヨガクラスです（強度★2）

.....



当日はロッカーを含め、全面的にキッズスクールを開講しております。
スパエリアをご利用いただけますが、サウナはご利用いただけません。