

HOLIDAY LESSON SCHEDULE

7月21日
Monday

8:45 DOOR OPEN

9:00~10:00
お腹痩せ
YOGA
EMI

10:30~11:30
bionストレッチ
&ビューティ
Orie

12:00~13:00
PILATES
ベーシック
Mio

13:30~14:30
快眠ヨガ
リラックス
Mio

15:00~16:00
夏の汗活！シェイ
プアップYOGA
CHIKAKO

16:30 CLOSE

快眠ヨガリラックス
強度：★

深い呼吸と共に、
凝り固まった心身を解放。
自律神経を整え
快眠へと導きます。
頭周りの筋膜マッサージに
よりすっきり
リフトアップ効果も♪