

GOLDEN WEEK スケジュール

5/3(FRI)	5/6(MON)
OPEN 10:00	
アロマヨガ 10:30～11:30 優子	ピラティス 10:30～11:30 risa
ゆるウィンヤサ 12:00～13:00 横山	ゆるりヨガ 12:00～13:00 田中
肩こり腰痛予防ヨガ 13:30～14:30 有馬	フローヨガ 13:30～14:30 坂本
デトックスヨガ 15:00～16:00 坂本	アロマヨガ 15:00～16:00 有馬
アロマヨガ 16:30～17:30 原田	ゆるりヨガ 16:30～17:30 maya
CLOSE 18:00	

★ピラティス★

呼吸の力を借りながら
 深部の筋肉を使い、
 理想的な姿勢へ導きます！

初めての方も
 ぜひご参加ください♪