

ヨガ スケジュール

	月		火		水		木		金		土	
	3F	1F	3F	1F	3F	1F	3F	1F	3F	1F	3F	1F
10:00		10:30~11:50 ★ベーシックサティヨガ あまの										
11:00								11:30~12:50 ★ストレッチヨガ 長谷川				11:10~12:30 ★コンディショニングヨガ こちゃか
12:00												
13:00							13:30~14:45 ★陰ヨガ かわさき	13:00~14:20 ★シニアヨガ 長谷川				
14:00		14:00~15:20 第2 第4のみ ★シニアヨガ 長谷川						14:30~15:50 ★ストレッチヨガ 長谷川				
15:00												
16:00												
17:00		17:40~19:00 ★コンディショニングヨガ こちゃか							17:00~18:15 ★陰ヨガ かわさき	17:40~19:00 ★ハタヨガ こちゃか		
18:00												
19:00		19:30~20:50 ★ハタヨガ こちゃか								19:30~20:50 ★リフレッシュ& リラクセスヨガ こちゃか		
20:00												

スケジュール等は変更になる場合がございます。お気軽にお問い合わせください。

★印は予約制となっています。

マスターストレッチは底の厚いスニーカーをご用意ください。