

11月23日(月)祝日プログラム

勤労感謝の日

岩盤ホットスタジオ

常温スタジオ

その他

10:00 オープン

10:15~11:15 リラックスヨガ TOMO	10:15-10:45 筋膜リセット	
11:30~12:30 岩盤浴	11:30~12:15 キック ボクササイズ 石原 	
12:45~13:15 ヨガストレッチ	12:45~13:30 HULA (初級) 清水	
13:30~18:00 岩盤浴	14:15~15:00 骨盤フィット45 KAZU	
	15:30~16:15 リラックスヨガ 辻田	
	16:30~17:30 【ジュニアスクール】 キッズダンス	
18:30 クローズ		
19:00~20:00 登録制 機能改善ヨガ 石田		