

年末年始特別スタジオレッスンスケジュール

	12/25 土SAT	26 日SUN	27 月MON	28 火TUE	29 水WED	30 木THU	12月31日 ～1月2日	3 月MON
9:30	9:30~10:20 やさしいヨガ みゆり ★							
10:00		10:10~11:40 みんなで笑って 食べて年忘れ Oops!ヨガフェス21' ふみ・ふきこ みゆり・テルミ ◎	10:30~10:50 ストレッチ	10:30~11:10 ストレッチヨガ40		9:30~10:30 ほぐして いたわるヨガ ふきこ ★		9:30~10:30 キレイになるヨガ テルミ ★★★★★
11:00	10:30~11:20 ヴィンヤサヨガ みゆり ★★★		11:00~11:30 はじめてステップ			10:40~11:40 今年のしめくり ヨガ みゆり ★★★★★		10:40~11:40 ゆったりヨガ みゆり ★
12:00	11:30~12:40 ニューヨークヨガ テルミ ※有料レッスン			11:30~12:00 ボール&ストレッチ				
13:00				12:30~13:30 アライメント ヨガ テルミ ★★				
14:00								
15:00								
16:00								
17:00								
18:00								
19:00								
20:00			19:30~20:00 ブートキャンプ美尻編					
21:00			20:15~21:30 シヴァナンダ スペシャル75 テルミ ★★★	20:00~21:00 パワーヨガ60 ふみ ★★★★★				

休館日

年末年始休み

ウップスヨガインストラクター4人勢揃い^^ヨガ、ゲーム、お茶会と一緒に楽しい時間を過ごしましょう！
※参加費500円

普段行っているポーズをベルトやブロックを利用し効果的に整えていきましょう！

今年も1年ずーっと頑張ってきたあなた、そんな自分へ「よく頑張った、ありがとう！」の気持ちを込めて、心とカラダを一緒にほぐしましょう♪

2021年もあと少し、2022年に向けて、悔いのないように身体を動かすヨガで締め括りましょう！

コタツでぬくぬく過ごした3日間。ゆっくりな動きで身体を目覚めさせていきましょう！

12/26ヨガフェス21'の予約は1人同時予約3枠に含まれません。
※予約要・定員がありますのでお早めにご予約下さい。
※参加費500円は事前にお支払い下さい。

ヨガは11名定員制となります。(全枠予約制)
火曜日パワーヨガ60は予約不要
予約はLINEまたは電話、フロントでも受付けます。
予約状況はホームページにてご確認ください。

18時閉館

18時閉館

18時閉館

が変更部分です。