

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

ヨガ強度を★の数で表しています。
★やさしい～★★★★★ハード
◎は楽しい^^

が変更部分です。