

営業時間

14-22時 10-22時 10-22時 10-18時 10-22時 10-22時

5月16日(月)～25日(水) 臨時休館

	5/26 木THU	27 金FRI	28 土SAT	29 日SUN	30 月MON	31 火TUE
10:00			9:30-10:20 やさしいヨガ みゆり	9:20-10:20 キレイになるヨガ テルミ		
11:00	14時オープン	10:10-11:10 シニアヨガ テルミ	10:30-11:20 ヴィンヤサヨガ みゆり	10:40-11:40 スローヨガ	10:30-11:30 ストレッチ イス体操 ようこ	10:10-11:10 ゆったりヨガ60 テルミ
12:00	11:40-12:40 はじめてヨガ60 テルミ	11:30-12:40 ニューヨークヨガ ※有料レッスン テルミ		ふきこ		11:30-12:30 はじめてヨガ60 テルミ
13:00						
14:00						
15:00	14:10-15:10 ハタヨガ テルミ					
16:00	15:30-16:30 スローヨガ ふきこ					
17:00						
18:00						
19:00						18:45～19:00 腹筋 ふきこ
20:00	19:20～19:50 かんたんエアロ かずみ	20:00～21:00 シヴァナンダヨガ テルミ				19:30～20:00 ブートキャンプ美尻編 矢嶋♂
21:00	20:00～20:30 かんたんステップ かずみ					

6月1日(水) F.I.T.N.E.S.S.&Y.O.G.A 先行プレオープン

18時閉館

※要予約