

6/19 (金) ・ 6/26(金) ホットヨガ・ピラティス特別体験プログラム

6/19 (金)

6/26 (金)

hearty

PILATES AXE

hearty

PILATES AXE

10:30~11:15 リラックスヨガ kumiko	11:00~12:00 ピラティス入門 momo	10:30~11:15 デトックスヨガ kumiko	11:00~12:00 ピラティス入門 momo
13:00~13:45 ダイエットヨガ ishida	14:00~15:00 ピラティス入門 tomiura	13:00~13:45 パワーヨガ ishida	14:00~15:00 ピラティス入門 miho
15:00~15:45 リンパヨガ hana		15:00~15:45 リラックスヨガ hana	
19:00~19:45 姿勢改善ヨガ hayashi	19:00~20:00 ピラティス入門 miho	19:00~19:45 骨盤調整ヨガ hayashi	19:00~20:00 ピラティス入門 kiri
20:30~21:15 お腹引き締めヨガ miho		20:30~21:15 ヒップアップヨガ miho	

・ホットヨガ (heaty)
体験料：1,000円 (+税)

・ピラティス (AXE)
体験料：500円 (+税)

※完全予約制
(お電話又はwebよりご予約下さい)



SDF



AXE



heaty



※19日・26日はheaty、PILATES AXEのご利用が初めての方のみの体験プログラムとなります。