

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。