

12月 GROUP LESSON SCHEDULE



・会員もビジターも参加無料!
 ・ご予約は公式 HP から、またはカウンタースタッフにお声がけください。

土	12/17 10:00~10:45 ヨガ: Power Yoga Yoko	12/24 10:00~10:45 ヨガ: Power Yoga Yoko	日	12/4 10:00~10:45 姿勢改善ストレッチ Yoko	11:00~11:30 簡単★自重トレーニング Eko
	12/11 10:00~10:45 ヨガ: Flow Style Yoko	11:00~11:30 簡単★自重トレーニング Eko		12/18 10:00~10:45 ヨガ: Flow Style Yoko	11:00~11:30 簡単★自重トレーニング Eko
水	12/7 11:00~11:45 ヨガ: Flow Style Yoko	12/14 11:00~11:45 姿勢改善ストレッチ Yoko	12/21 11:00~11:45 ヨガ: Power Yoga Yoko		
	12/1 11:00~11:30 BootyBand: 美尻トレーニング Eko	12/8 19:00~19:30 暗闇★ NIGHT HIIT (脂肪燃烧) Eko	12/15 11:00~11:30 BootyBand: 美尻トレーニング Eko		
12/22 19:00~19:30 暗闇★ NIGHT HIIT (脂肪燃烧) Eko			12/29 11:00~11:30 BootyBand: 美尻トレーニング Eko		

- レッスンレベル
- YOGA—
 - Deep Relax ★
 - Flow Style ★★
 - Power Yoga ★★★
 - OTHER—
 - Easy HIIT ★
 - Booty Band ★
 - Night HIIT ★★