

## お盆 スケジュール

8/12(月)	8/13(火)	8/14(水)	8/15(木)
OPEN 10:00			
肩こり腰痛予防ヨガ 10:30~11:30 田中	フローヨガ 10:30~11:30 田中	デトックスヨガ 10:30~11:30 優子	アロマヨガ 10:30~11:30 原田
デトックスヨガ 12:00~13:00 プリソワ	ゆるりヨガ 12:00~13:00 有馬	肩こり腰痛予防ヨガ 12:00~13:00 優子	骨盤すっきりヨガ 12:00~13:00 有馬
ゆるりヨガ 13:30~14:30 mava	ゆるるヴィンヤサ 13:30~14:30 坂本	ゆるりヨガ 13:30~14:30 中田	ピラティス 13:30~14:30 risa
mooncvcle 15:00~16:00 原田	デトックスヨガ 15:00~16:00 mava	mooncvcle 15:00~16:00 坂本	ゆるるヴィンヤサ 15:00~16:00 risa
アロマヨガ 16:30~17:30 有馬	肩こり腰痛予防ヨガ 16:30~17:30 原田	アロマヨガ 16:30~17:30 坂本	アロマヨガ 16:30~17:30 坂本
CLOSE 18:00			

### ★8/15 (木) ピラティス ★

呼吸の力を借りながら深部の筋肉を使い、理想的な姿勢へ導きます！