2月 2023 LIVE配信

※最大定員２４９名

SUN	MON	TUE	WED	THE	FRI	SAT
29	30	31	ヨガ 9:00〜10:00 1	2	ヨガ 21:00〜22:00 3	4
ヨガ 13:30〜14:30 5	コンディショニング 19:30〜20:00 ★★ 6	7	8	9	ヨガ 11:30〜12:30 10	ピラティス 13:30〜14:30 11
有酸素 10:00〜10:30 12	13	ヨガ 21:00〜22:00 14	15	コンディショニング 19:00〜19:30 ★★ 16	ヨガ 21:00〜22:00 17	18
ヨガ 10:00〜11:00 19	20	有酸素 15:00〜15:30 21	ヨガ 11:30〜12:30 22	23	24	ピラティス 10:00〜11:00 25
有酸素 11:30〜12:00 26	27	28	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11

★ ・・・ 初心者の方でも無理なく行える強度になっております

★★ ・・・ レッスンに慣れてきた方でもしっかりと行える強度になっております