

プログラムスケジュール

| 8月11日(木) | | 8月12日(金) | | 8月13日(土) | |
|-----------------------------------|--|---|--|--|------------------------------------|
| HOT | 常温 | HOT | 常温 | HOT | 常温 |
| ヨーガセラピー 10:00~11:00 FUKI | ビギナーピラティス 10:00~11:00 CHIKA | 90分チャレンジヨガ 10:00~11:30 MAKKI | コンディショニング ピラティス 10:00~11:30 CHIKA | ヴィンヤサヨガ ビギナー 10:30~11:30 MANA | バレトン 10:30~11:30 YUKKO |
| シェイプ☆バランス 11:15~12:15 NIKKI | 肩こり解消ヨガ 11:15~12:15 NAOYA | | | | |
| ハタヨガベーシック 12:30~14:00 AYANO | バレトン ~美脚メソッド~ 12:30~14:00 YUKKO | 肩こりスッキリ!! ルーシーダットン 12:00~13:30 YUKKO | ペルビックストレッチ 12:00~13:30 TOMOKO | ボディメイキング 12:00~13:00 SATO | body reset 12:00~13:00 MAKKI |
| | | ポールd eストレッチ 13:45~14:45 SATO | ハタヨガ 13:45~14:45 KAYO | 基本のハタヨガ 13:30~15:00 MAKKI | ビギナーピラティス 13:30~15:00 YUKKO |
| フローヨガ 14:30~16:00 RIE | フット コンディショニング ~オイル使用~ 14:30~16:00 TOKI | アドバンスヨガ 15:00~16:00 HIROKO | マットワーク 15:00~16:00 NORIYUKI | | |
| | | | | ルーシーダットン 15:30~16:30 YUKKO | |
| 17:00~CLOSE | | 17:00~CLOSE | | 17:00~CLOSE | |