



★岩盤ヨガでデトックス★

カラダを温めてヨガをしながら
むくみや冷えを取りましょう！

血行が良くなり、疲れもすっきりします。大きくカラダを動かして、
体温を上げ、代謝を高めていくと、カラダがぼかぼかに！
胃腸を活性化させて、年末年始で緩んだカラダをすっきり絞っていきましょう♪

★ ヨガがはじめても大丈夫。丁寧にご案内します。

※先着順の定員制です。（電話での事前予約も可） 0475-32-5550

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
1	2	3 デトックスヨガ AOI 19:30	4	5 ベーシックヨガ ASAMI 19:30	6	7
8	9	10	11 ストレッチ調整ヨガ AOI 11:00	12	13 デトックスヨガ AOI 19:30	14
15	16	17 骨盤ヨガ ASAMI 19:30	18	19 ストレッチ調整ヨガ AOI 19:30	20	21
22	23	24	25 ベーシックヨガ ASAMI 11:00	26	27 骨盤ヨガ ASAMI 19:30	28
29	30	31 休館日				