

# 8月11日(木・祝)


## 祝日スタジオプログラム

### 脊柱ヒーリング ヨガ60(HOT)

9:30~10:30  
MIYUKI

前半は血液、リンパの巡りを良くしてエネルギーを流し、後半に筋肉、関節を緩めて整えます。

レッスン後は坐骨から頭頂までが気持ち良く整い、瞑想前にもおすすめのクラスです。

	マルチスタジオ	溶岩スタジオ		
9:00~			9:00~	
9:15~		リフレッシュヨガ 9:00~10:00 あゆみ	9:15~	
9:30~	脊柱ヒーリングヨガ60 (HOT) 9:30~10:30 MIYUKI 		9:30~	
9:45~			9:45~	
10:00~			10:00~	
10:15~			10:15~	
10:30~		ベーシックヨガ 10:30~11:30 あゆみ	10:30~	
10:45~			10:45~	
11:00~	バレエ 11:00~12:00 城 聖子			11:00~
11:15~			11:15~	
11:30~			11:30~	
11:45~			11:45~	
12:00~		リラックスヨガ 12:00~13:00 WATAMI	12:00~	
12:15~	ZUMBA® 12:15~13:15 しづえ			12:15~
12:30~				12:30~
12:45~				12:45~
13:00~			13:00~	
13:15~			13:15~	
13:30~	ファイトウ45 13:30~14:15 瀬沼 靖博	デトックス腸整ヨガ 13:30~14:30 Naoko	13:30~	
13:45~			13:45~	
14:00~			14:00~	
14:15~			14:15~	
14:30~	フラダンス 14:30~15:30 鮫ヶ井 嘉子		14:30~	
14:45~			14:45~	
15:00~		呼吸de ストレッチヨガ 15:00~16:00 Naoko		15:00~
15:15~				15:15~
15:30~			15:30~	
15:45~			15:45~	
16:00~		営業時間 8:30~19:00まで  マルチスタジオ 溶岩スタジオ ~完全予約制~	16:00~	
16:15~			16:15~	
16:30~			16:30~	
16:45~	キッズスクール HIPHOP 幼児クラス 16:40~17:40 HITOMI			16:45~
17:00~				17:00~
17:15~				17:15~
17:30~				17:30~
17:45~	キッズスクール HIPHOP 初級クラス 17:45~18:45 HITOMI			17:45~
18:00~				18:00~
18:15~				18:15~
18:30~			18:30~	
18:45~			18:45~	
19:00~			19:00~	
19:15~			19:15~	
19:30~			19:30~	
19:45~			19:45~	
20:00~			20:00~	
20:15~			20:15~	
20:30~			20:30~	