LESSON SCHEDULE

2026

11月

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1	2 19:30〜/ 姿勢改善ヨガ	3 通常営業	4	5	6 海外出張のため休業	7
8	9	10	11	12	13	14 9:00〜/ 姿勢改善ヨガ
15	16	17	18 19:30〜/Animal Flow	19	20 19:30〜/ 姿勢改善ヨガ	21 9:00〜/ 姿勢改善ヨガ 10:30〜/Animal Flow
22	23 通常営業	24	25 19:30〜/Animal Flow	26	27	28 10:30〜/Animal Flow
29	30					

6日〜16日まで海外出張のため、お休みをいただいております。
また3日（火）23日（月）は祝日ですが、通常営業をいたします。

Animal Flow/YUHEI

・手足を地面につきトレーニングをします。
・筋力や体力の向上を目指し、姿勢改善や腰痛肩こり予防改善に効果のある内容です。
・単調なトレーニングとは違い、楽しみながら運動ができるプログラムです。

姿勢改善ヨガ/AKIKO

・姿勢改善を目的としたヨガレッスン
・体の不調の改善を目指しつつ、リラクゼーション効果で、ストレス発散や快眠へ導く内容となります、

・レッスン10分前より入室可能です。
・レッスンの内容・日程が変更となる場合もございます。