

4-6予定表 オンライン

ブロンズ会員	月4回	¥3.000-
ゴールド会員	月9回	¥4.950-
プラチナ会員	月13回	¥6.500-

	月	水	木	金	日	
8:00					8:00	8:00
	8:30	8:30	8:30		8:00	リラックス
	腹筋	リラックス	骨盤		8:45	
9:00					9:00	フロー初級
	9:15	9:15	9:15		9:30	フロー中級
	フロー初級	骨盤	リラックス		10:00	
10:00					10:00	10:15
	10:00	10:00	10:00		10:15	骨盤
	フロー中級	肩周り	脚トレ美尻		11:00	
11:00					11:00	11:00
	10:45	10:45	10:45		11:00	肩回り
	リラックス	フロー初級	肩周り			
	11:30	11:30	11:30			
	肩周り	フロー中級	骨盤			
12:00						
19:00		19:00		19:00		19:00
		骨盤		フロー初級		
20:00		19:45		19:45		20:00
		腹筋		フロー中級		
		20:30		20:30		
		脚トレ美尻		リラックス		

スマホでかんたん 外出不要！おうちでヨガ時間♪ ご自身のペースですすめましょう

- 便利なオンライン予約システム完備 zoomを使用します
- 2021年より当日キャンセルおよび変更につきましてはチケット消化とさせていただきます

外でヨガ！密を作らず安全に

ビーチヨガ

5/15(土) 6/19(土)
7/3(土) 8月以降未定

一回 ¥1500
稲毛ヨットハーバー
各回10:00開始予定
気象状況により変更や中止有