

2018年 1月~3月

Hot Yoga

常温 Yoga

月		火		水		木		金		土/祝	
days	theBIRTH	days	theBIRTH	days	theBIRTH	days	theBIRTH	days	theBIRTH	days	theBIRTH
10:30-11:30 ビューティー ベルヴィス ★ NANA	11:00-11:15 筋膜リリース 2F	10:30-11:30 リフレッシュロー ★★ JUNKO	11:00-11:15 筋膜リリース 2F	10:30-11:15 ゆっくりヴィンヤサ ★ ATSUKO		10:30-11:30 ベーシックヨガ ★ yako	11:00-11:15 TRX ストレッチ 2F	11:30-12:15 デトックスヨガ ★★ TATSUHIKO	11:00-11:15 TRX ストレッチ 2F	11:15-12:15 Morning Yoga ★★ MARI	
13:45-14:30 ベーシックヨガ ★ CHIE				15:00-15:45 コアヨガ ★★ MARI		13:45-14:45 パワーヨガ ★★★ NAMI		13:45-14:30 ハタヨガ ★ MIKA			13:30-13:45 TRX
18:30-19:15 ムーブメント ストレッチ ★★ AKIHIRO	19:25-19:40 シェイプUP ダンベル	18:30-19:30 からだ調整フロー ★★ SAORI	NEW 19:25-19:40 adidas GYM&RUN	18:30-19:15 ハタヨガ ★ MIKA	19:25-19:40 TRX	18:45-19:45 メンテナンスヨガ ★★ yako		18:30-19:15 Deep Relax ★ MIWA	19:25-19:40 シェイプUP ダンベル	18:30-19:15 ダイエットヨガ ★★ MIKA	17:45-18:00 シェイプUP ダンベル
19:45-20:30 ベーシックヨガ ★ yako	20:40-20:55 TRX	19:45-20:30 陰ヨガ 45 ★ CHIE	20:40-20:55 シェイプUP ダンベル	19:45-20:30 コアヨガ ★★ MARI	20:40-20:55 TRX ストレッチ	20:00-20:30 BIRTH CISE		19:45-20:30 チャクラヨガ ★ MARI	20:40-20:55 adidas GYM&RUN		
21:00-21:45 おやすみヨガ ★ MIKA		20:45-21:45 おやすみフロー ★ CHIE		21:00-21:45 チャクラヨガ ★ MARI		20:40-21:40 ビューティー ベルヴィス ★ NANA		21:00-21:45 コアヨガ ★★ MARI			

〒391-0001 長野県茅野市ちの 3550-10 ☎0266-72-5000

FITNESS GYM

theBIRTH & days

Hot Yoga Studio

営業時間：月～金 10:00-22:00/ 土・祝日 11:00-20:00

定休日：日曜日・15日メンテナンス休館