

5月のお知らせ

人数制限9名まで

入口にアルコール除菌ハンドジェル設置しておりますので、手の消毒お願いいたします。37.5℃以上の場合はお休みください。使用後のマットは除菌シートでのふき取りをお願いいたします。空き状況を予約システムでご確認ください。

5/3(月)

GW祝日スケジュール

10:20ハタヨガ☺ MEGUMI
12:00リラックス☺ AKEMI
13:40骨盤調整☺ AKEMI

5/4(火)

GW祝日スケジュール

10:20太陽と月のフロー AKEMI
12:00肩腰ほぐしヨガ☺ AKEMI
13:40呼吸高めるヨガ☺ MISA KO
15:20プラーナヨガ☺ MISA KO

5/5(水)

GW祝日スケジュール

10:20ハタヨガ☺ SATOMI
12:00シヴァナンダ SATOMI
13:40月フロー&陰ヨガ MINA
15:20ダイエットHIIT★ MINA

5/9(日)

代講スケジュール

8:40朝ヨガ☺ MINA
10:20太陽礼拝 MINA
12:00ハタヨガ☺ YUUMI
13:40骨盤調整☺ YUUMI

こどもの日には菖蒲の葉を入れたお湯につかるといいと言われております。菖蒲の葉っぱは香りが強いので、病気や悪いものを追い払ってくれますよ♪