

6月無料体験中！

オンラインレッスンはじめます

★＝運動量（★★★以下であればYOGA経験者でなくてもOK）

YOGA

- ◆6/17 18:30~19:30 カラダほぐし YOGA ★★
20:00~21:00 肩こり改善 YOGA ★★★
- ◆6/24 18:30~19:30 ストレスリリース YOGA ★★
20:00~21:00 下半身スッキリ YOGA ★★★

水曜日

YOGA

- ◆6/19 18:00~19:00 パワー YOGA 太陽礼拝練習 ★★★★★
19:30~20:30 寝たまま YOGA ★
- ◆6/26 18:00~19:00 パワー YOGA 英雄のポーズ祭 ★★★★★
19:30~20:30 月礼拝でリラックス YOGA ★★

金曜日

ゆっくりピラティス

- ◆6/15 月曜日 11:00~12:00
- ◆6/17 水曜日 12:00~13:00
- ◆6/20 土曜日 11:00~12:00

曜日は変動する
可能性があります

月曜日 水曜日 土曜日

筋膜リリース&インナーブレス

- ◆金曜 10:45~11:45 ◇6/19・6/26

体験期間の為60分教室になっております。

金曜日

〈注意事項〉

- こちらのオンラインレッスンはZOOMを使用します。
- 「LIFESTATION 新百合ヶ丘」の教室を受講しているお客様が対象です。
- 教室の詳細内容はホームページの予約フォームよりご確認ください。
- 教室に参加される際は、「オンラインレッスンに関する利用規約」を必ずお読みください。

- お教室の始まる一週間前から予約できます
- 定員があるものもございますのでお早めにご予約お願いします。