

ホットヨガ スタジオスケジュール

2020年9月

	月	火	水	木	金	土	日	
10:30	10:30~11:30 はじめてヨガ SATOKO	10:30~11:30 ハタヨガ 初級 Coo	10:30~11:30 リラックス ビューティヨガ 山口	10:30~11:30 ピラティス フロー MAIKO	10:30~11:30 柔らかくなるヨガ 初級 RINA	10:30~11:30 ヴィンヤサヨガ 入門 TERU	10:30~11:30 はじめてヨガ SATOKO	10:30
11:30	変					変 NEW		11:30
12:30	12:00~13:00 ストレッチフロー RISA	12:00~13:00 ピラティス ベーシック MAIKO	12:00~13:00 尻トレ&コア Coo	12:00~13:00 筋膜リリース ヨガ satomi	12:00~13:00 ハタヨガ 初級 satomi	12:00~13:00 リラックス ストレッチ 田川	12:00~13:00 狙ってシェイブ (内もも&くびれ) SATOKO	12:30
13:30	13:30~14:30 ヴィンヤサ プラナヨガ 山口	14:00~15:00 やさしいヨガ emi	13:30~14:30 柔らかくなるヨガ 初級 RINA	13:30~14:30 ビギナーズヨガ RIRI	14:00~15:00 骨盤シンメトリー Saya	13:30~14:30 ボディメイク フローヨガ Yuka	13:30~14:30 ストレッチ ヨガ MAYA	13:30
14:30	15:00~17:00 ホット コラーゲン浴		変					14:30
15:30			15:00~16:00 身体と呼吸を 繋ぐヨガ RISA	15:00~16:00 美ボディメイク &ヨガ 蘭美	15:30~16:30 ボディシェイブ 春川		15:00~16:00 ハタヨガ 初級 Yuco	15:30
16:30			16:15~18:30 ホット コラーゲン浴	16:15~18:30 ホット コラーゲン浴		変 隔a, b 16:30~17:30 a骨盤シンメトリー b艶肌 玉川	16:30~17:30 尻トレ&コア Coo	16:30
17:30		17:30~18:30 アンチ エイジングヨガ 久美						17:30
18:30	18:00~19:00 ベーシックヨガ TERU	変 NEW						18:30
19:30	19:30~20:30 プラナヨガ MAYA	19:00~20:00 ヨガ ワークアウト RIRI	19:00~20:00 狙ってシェイブ (内もも&くびれ) SATOKO	19:00~20:00 夜のヨガ 山口	19:00~20:00 ビギナーズヨガ RIRI			
20:30		20:20~21:20 ハタヨガ 初級 Coo		20:20~21:20 ヴィンヤサ ヨガ emi	20:20~21:20 ヴィンヤサ フロー RISA			
21:30								
営業時間		平日 10:00~22:00 (スタッフ対応時間は 21:00迄) 土日 10:00~19:00						

- 変** ... 今月よりレッスン・担当変更
- 追** ... 今月よりレッスン追加
- 隔a, b** ... 隔週のためのレッスン(下記参照
a→1,3,5週目 b→2,4週目

※レッスン終了後、1時間以内にご退館下さい。
(火・木・金は22時までにご退館のご協力をお願い致します。)