

ホットヨガ スタジオスケジュール

2021年1月

	月	火	水	木	金	土	日	
				変	変 NEW			
10:30	10:30~11:30 はじめてヨガ SATOKO	10:30~11:30 ハタヨガ 初中級 RINA	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 美脚ヨガ 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	変 NEW			11:30
12:30	12:00~13:00 骨盤シンメトリー 初級 Say a	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 アンチエイジング ヨガ TERU	12:00~13:00 腰痛改善 ヨガ Coo	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 (お腹) SATOKO	12:30
13:30	13:30~14:30 ヴィンヤサ プラナヨガ 山口	変 NEW 14:00~15:00 リセット beautyヨガ emi	13:30~14:30 柔らかくなるヨガ 初中級 RINA	13:30~14:30 骨盤シンメトリー 初級 Say a	14:00~15:00 整えるヨガ 綾子	隔a、b 13:30~14:30 a 柔らかくなるヨガ b ボディメイク フローヨガ Yuka	13:30~14:30 骨盤シンメトリー 初中級 玉川	13:30
14:30								14:30
15:30	14:45~16:30 ホット カラーゲン浴		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	15:00~15:45 ボディバランス rina	15:00~16:00 艶肌 玉川	15:30
16:30								16:30
17:30	17:00~18:00 ベーシックヨガ TERU	17:30~18:30 リラックス ヨガ 久美	16:15~19:00 ホット カラーゲン浴	16:15~18:30 ホット カラーゲン浴		変 17:00~18:00 デトックス ヨガ 久美	16:30~17:30 尻トレ&コア Coo	17:30
18:30								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	19:30~20:30 狙ってシェイブ (お腹) 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 初中級 Coo		変 NEW 20:20~21:20 スッキリ! 癒しヨガ 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						

茨城初!!
レズミルズレッスンを
ホットver.で行います!!
※45分レッスン

- 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** ... 隔週のみレッスンのレッスン(下記参照)
a→1,3,5週目 b→2,4週目

【定員】 20名
 ※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。)