

ホットヨガスケジュール

2019/1月～

月曜日	火曜日	木曜日	金曜日	土曜日
NEW 10:30(60) 「ストレッチ&ピラティス」 ★ 水迫	10:30(60) 「リフレッシュヨガ」 ★ 水迫	10:30(60) 「パワーヨガ」 ★★★★ 狩集	NEW 10:30(60) 「ストレッチ&ピラティス」 ★ 水迫	
12:00(60) 「リラックスヨガ」 ★ 鳩宿			12:00(60) 「デトックスヨガ」 ★★ 福永	11:45(60) 「リフレッシュヨガ」 ★ 今和泉
			NEW 13:30(60) 「リフレッシュヨガ」 ★ 井上	
19:40(60) 「デトックスヨガ」 ★★ 菌田	NEW 19:40(60) 「リフレッシュヨガ」 ★ 花田		19:40(60) 「デトックスヨガ」 ★★ 大久保	19:00(60) 「デトックスヨガ」 ★★ 山口
NEW 21:00(60) 「パワーヨガ」 ★★★★ 狩集	21:00(60) 「リラックスヨガ」 ★ 竹内	21:00(60) 「リフレッシュヨガ」 ★ 井上	NEW 21:00(60) 「ストレッチ&ピラティス」 ★ 丸尾	

準備するもの

- ・ヨガマット(レンタルあり)
- ・水
- ・タオル



- 「」はベースとなるレッスンを記載しています(別紙に内容記載)
- 年間48回となります。
(別紙カレンダーをご確認ください)
- 振替は月に2回までとなります。
(期間:翌月末まで)
※必ずお休みの際は事前にご連絡ください。
- 定員:10名
(振替枠で12名になる場合もあります)

★=強度

NEW

1月から新しく「ストレッチ&ピラティス」が始まりました。ホットヨガよりも2~3℃低めの設定の室内で、姿勢&機能改善エクササイズを行うクラスです。足腰を強化したい方や見た目を美しく変えたい、引き締めたい!という方にオススメです。