

ホットヨガスケジュール

2024/4月～

月曜日	火曜日	木曜日	金曜日	土曜日
10:30(60) 「ストレッチ& ピラティス」 ★ 水迫	10:30(60) 「デトックスヨガ」 ★★ 中野			
12:00(60) 「デトックスヨガ」 ★★ 寿				12:30(60) 「リフレッシュヨガ」 ★ 水迫
		13:30(60) 「ストレッチ& ピラティス」 ★ 水迫	13:30(60) 「リフレッシュヨガ」 ★ 花田	
19:00(60) 「デトックスヨガ」 ★★ 堀田	19:00(60) 「デトックスヨガ」 ★★ 今村		19:00(60) 「デトックスヨガ」 ★★ 沢津橋	19:00(60) 「デトックスヨガ」 ★★ 今村
		20:20(60) 「デトックスヨガ」 ★★ 田所		★=強度

準備するもの

- ・ヨガマット(マイマット持参)
- ・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)

・レッスン受講前に手指の消毒、受講後には使用した備品の消毒を行っていただきます。

・衛生面や快適性に優れた沸騰蒸気によるクリーンな加湿清浄・除菌を行っております。

・体験料は初回のみ¥1,000税込となっております。(ご入会以降は追加で1回1,575円(税込1,732円)で何回でも受けられま