

ホットヨガスケジュール

2021/10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) 「リフレッシュヨガ」 ★ 水迫	10:30(60) 「パワーヨガ」 ★★★ 中川路		
12:00(60) 「デトックスヨガ」 ★★ 寿			12:00(60) 「デトックスヨガ」 ★★ 水迫	12:30(60) 「リフレッシュヨガ」 ★ 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」 ★★ 菌田	19:00(60) 「デトックスヨガ」 ★★ 今村		19:00(60) 「デトックスヨガ」 ★★ 上野(由)	19:00(60) 「デトックスヨガ」 ★★ 今村
20:20(60) 「パワーヨガ」 ★★★ 狩集		20:20(60) 「リフレッシュヨガ」 ★ 菌田	20:20(60) 「デトックスヨガ」 ★★ 竹内	★=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)

- ・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。(2回目以降は1,500円(税込1,650円)で何回でも受けられます)