

# ホットヨガスケジュール

2023/10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) 「デトックスヨガ」 ★★ 中野	10:30(60) 「デトックスヨガ」 ★★ 中川路		
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」 ★★ 藺田	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) 「デトックスヨガ」 ★★ 藺田		★=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。(2回目以降は1,575円(税込1,732円)で何回でも受けられます)