

Hot Yoga Studio rcu 9月 スケジュール

			体験可能クラス	常温クラス	32度HOTクラス		
	月	火	水	木	金	土	日
10:00	10:00～(60分) 美ヨガ まみ	10:00～(60分) リフレッシュヨガ まみ	10:00～(60分) ベーシック 16日(代行)RISA YUKI	10:00～(60分) ベーシック 3日10日めぐみ 17日24日Miwako(代行)	10:00～(60分) やさしいフロー &リラックスヨガ まみ	10:00～(60分) ベーシック まみ	10:00～(60分) ピラティスBasic ともみ
11:00	11:20～(60分) NEW フローベーシック りな	11:30～(60分) 骨盤リセットヨガ まみ	11:30～(60分) すつきりリンパヨガ 16日(代行) リラックスヨガ RISA YUKI	11:30～(80分) ロング 3日10日めぐみ 17日24日Miwako(代行)	11:30～(80分) ロング まみ	11:20～(70分) 骨盤ビューティヨガ まみ	11:20～(75分) ヨガボディ ひいろ
13:00		13:15～ ママのためのヨガ 9/29開催♡ まみ		13:30～(60分) NEW 陰陽ヨガ Kalika	13:15～(60分) NEW ヒップUPヨガ りな	13:30～(常60分) リズムピラティス& エクササイズ ★26日バレトン ともみ	13:00～(60分) ベーシック めぐみ
14:00	14:30～(60分) リフレッシュヨガ めぐみ		14:30～(常60分) 陰ヨガ Kalika	15:00～(常60分) NEW 3日・17日 小顔フェイシャルヨガ 10日・24日 代謝アップヨガ YUKI	14:45～(60分) NEW デトックスヨガ りな		14:30～(弱75分) ヒーリングデトックス めぐみ
15:00	<p>いつもご利用くださいませありがとうございます。 9月もお客様・指導員の安全を考慮し、 全てのHOTクラスが弱ホット32℃・定員数は10名になります。 皆様のご理解・ご協力をお願いいたします。</p>					15:00～(弱70分) ハタフローヨガ ともみ	
16:00							16:00～(弱60分) 美姿勢ピラティス&ヨガ ※毎週開催 ともみ
19:00	19:00～(60分) きれいになるヨガ Miwako	19:00～(常60分) ピラティスBasic ともみ	19:00～(常60分) バレトン (美軸&脂肪燃焼) ともみ	19:00～(60分) ベーシック RISA	19:00～(60分) ベーシック Kana	<p>◆祝日スケジュール◆ 9/21(月) 10:00～60分 デトックスヨガ 担当Kalika 11:20～60分 フローベーシック 担当りな 13:15～60分 ヒップUPヨガ 担当りな 14:30～60分 リフレッシュヨガ 担当めぐみ 16:00～60分 きれいになるヨガ 担当Miwako 9/22(火) 10:00～60分 呼吸を深めるヨガ 担当Kalika 11:30～60分 やさしいフローヨガ 担当Kalika 13:30～15:30 ☆祝日120分イベント☆担当ともみ 16:00～60分 トレーニングクラス 担当Kakihara ★2日・9日 トレーニングクラス★ 参加費:回数券 1回消化 マンズリー会員様 +1000円</p>	
20:00	20:15～(70分) Deep Relax Yoga Miwako	20:15～(弱60分) 美姿勢ピラティス&ヨガ ともみ	20:15～(常60分) ★2日間限定★ トレーニングクラス 2日 初級 9日 初級～中級 Kakihara	20:15～(弱60分) パーツ美人ヨガ ①③week脚・お尻 ②④week腕背中・お腹 RISA	20:15～(弱70分) ナイトフローヨガ Kana		
	21:45 閉店	21:45 閉店	20:30 閉店	21:45 閉店	21:45 閉店		