

Hot Yoga Studio rcu 10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 YUKI	10:00～(60分) 🍃 ベーシック めぐみ	🍃 NEW 10:00～(60分) アライメント・フローヨガ 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) 🍃 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) 🍃 すっきりリンパヨガ YUKI	11:30～(80分) 🍃 ロング めぐみ	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&ベビーヨガ 13日27日 3組限定開催 まみ		13:30～(常60分) 🍃 陰ヨガ Kalika	13:15～(60分) 🍃 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 ★31日パレトン ともみ	13:00～(60分) 🍃 ベーシック 10/4 代行YUKIKO 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) 1日・15日・29日 小顔フェイシャルヨガ 8日・22日 代謝アップヨガ YUKI	14:45～(60分) 🍃 デトックスヨガ りな		14:30～(弱75分) 🍃 ヒーリングデトックス 10/4代行YUKIKO 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。 9/23より定員数を10名→13名に変更しております。 全てのHOTクラスが弱ホット32℃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>◆お知らせ◆ 金曜日10:00からNEWクラススタート! ～アライメント・フローヨガ～ 担当講師まみ アライメントとは体の正しい配置ポジションのこと。 身体の正しい使い方をしっかりと学べるクラスです。 水曜日20:15～トレーニングクラス ～正しいフォームとくびれ・美脚への第一歩～ 担当講師Kakahara トレーニング(筋トレ)でボディメイクしましょう! 通常レッスンとしてご参加頂けます。 ※+料金は発生しません。</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) 21日28日 トレーニングクラス ※プラス料金は発生しません Kakahara	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	21:45 閉店	21:45閉店	21:45閉店		