

Hot Yoga Studio rcu 1月スケジュール

🍃 体験可能クラス

常温クラス

ゆるホットクラス

32度HOTクラス

月	火	水	木	金	土	日
		8:30~(ゆるホット60分) 6日20日限定 モーニングアロマヨガ ★~★★★ RISA				8:45~(ゆるホット60分) 17日限定 朝ヨガ ★1-1.5 ともみ
10:00~(60分) 陰ヨガ ~冬のアンチエイジング~ ★ALLレベル まみ	10:00~(60分) 筋膜リリースヨガ ★★ まみ	10:00~(60分) やさしい ピラティス&ヨガ ★~★★★ YUKI	10:00~(60分) ベーシック ★~★★★ めぐみ	10:00~(60分) プロップスヨガ ~ディープストレッチ~ ★★ まみ	10:00~(60分) ベーシック +筋膜リリース ★~★★★ まみ	10:00~(60分) ピラティスBasic ★~★★★ ともみ
11:20~(60分) フローベーシック ★★ りな	11:30~(60分) 冬季限定 骨盤あったかヨガ ★★ 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~(ゆるホット80分) 冷え改善 陰陽ヨガ ★ALLレベル 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
					13:30~(常60分) リズムピラティス&エクササイズ ★2.5 ※30日パレト ともみ	13:00~(60分) ベーシック ★~★★★ めぐみ
14:30~(60分) リフレッシュヨガ ★★ めぐみ		14:30~(ゆるホット60分) 陰ヨガ&陰陽ヨガ 1.3week 陰ヨガ 2.4week 陰陽ヨガ ★ Kalika	15:00~(ゆるホット60分) 肩こり改善ヨガ ★~★★★ YUKI	14:45~(60分) デトックスヨガ ★★ Kalika	15:00~(弱70分) ハタフローヨガ ★2.5~★★★★ ともみ	14:30~(弱75分) ヒーリングデトックス ★ALLレベル めぐみ
<p>あけましておめでとうございます。本年もよろしくお願いいたします。</p> <p>1月から新しいインストラクターの紹介！</p> <p>水曜日20:15~60分</p> <p>「Relax yoga」を担当します。Manii(マニイ)です。</p> <p>マニイの由来は、旧姓の眞庭からきています。^_^</p> <p>タイトル通り、リラックスできる1日の疲れをデトックスできるクラスです。</p> <p>週の半ばの疲れを癒しにお越しください。</p>						
					16:00~(ゆるホット60分) 10日24日開催 美姿勢ピラティス&ヨガ ★2.5~★★★★ ※17日非開催 ともみ	16:00~(ゆるホット60分) 31日限定開催 フォームローラー ピラティス ★★~★★★★ ともみ
					<p style="text-align: center;">16:30閉店</p> <p style="text-align: center;">17:30閉店</p>	
19:00~(60分) デトックスビューティーヨガ ★★ Miwako 20:15~(70分) Deep Relax Yoga ★ALLレベル Miwako 21:45 閉店	19:00~(常60分) ピラティスBasic ★~★★★ ともみ 20:15~(弱60分) 美姿勢ピラティス&ヨガ ★2.5~★★★★ ともみ 21:45 閉店	19:00~(常60分) パレト (美軸&脂肪燃焼) ★~★★★★ ともみ 20:15~(60分) relax yoga ★~★★★ Manii 21:45 閉店	19:00~(60分) ベーシック ★~★★★ RISA 20:15~(弱60分) パーツ美人ヨガ ★ALLレベル ①3week脚・お尻 ②4week背中・お腹 RISA 21:45 閉店	19:00~(60分) ベーシック ★~★★★ Kana 20:15~(弱70分) ナイトフローヨガ ★★★ Kana 21:45 閉店	<p style="text-align: center;">◆1/11(月)祝日スケジュール◆</p> 10:00~60分 まみ (ホット)ALLレベル 陰ヨガ~冬のアンチエイジング~ 11:20~60分 りな (ホット)★★ フローベーシック 14:30~60分 めぐみ(ホット)★★ リフレッシュヨガ 16:00~40分 Kahirara ダイエット講座 参加費3,300円 18:00~60分 Miwako(ホット)★★ デトックスビューティーヨガ	