Hot Yoga Studio rcu 11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～(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	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 21日ベーシック 代行Kalika まみ	8:45～(60分)ホット 朝ヨガ★1-1.5 11/29限定 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～(80分) ロング まみ	11:20～(70分) 骨盤ビューティヨガ 21日ハートを開くヨガ 代行Kalika まみ	10:00～(60分) ピラティスBasic ともみ
	13:15～ ママ&ベビーヨガ 10日24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 ★28日バレトン ともみ	11:20～(75分) ヨガボディ ひいろ
14:30～(60分) リフレッシュヨガ 2日23日代行Miwako めぐみ		14:30～(常60分) 陰ヨガ Kalika	15:00～(常60分) 5日・19日 小顔フェイシャルヨガ 12日・26日 代謝アップヨガ YUKI	14:45～(60分) デトックスヨガ りな		13:00～(60分) ベーシック 1日・22日代行YUKI めぐみ
	いつもご利用くださいましてありがとうございます。 11月より定員数を13名→15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。				15:00～(弱70分) ハタフローヨガ ともみ	14:30～(弱75分) ヒーリングデトックス 1日・22日代行YUKI めぐみ
						16:00～(弱60分) 美姿勢ピラティス＆ヨガ 【フォームローラーピラティス】 11/29限定開催 ともみ
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		
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) 11日・25日 トレーニングクラス ※プラス料金は発生しません 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	21:45 閉店	21:45閉店	21:45閉店		

祝日スケジュール

3日(火)
10:00-60分 リフレッシュヨガ 担当まみ
11:20-70分 骨盤ビューティーヨガ 担当まみ
13:30-60分 フォームローラーピラティス 担当ともみ
14:45-60分 HITT×YOGA 担当ともみ
16:00-17:30 3名限定トレーニング＆食事指導4000円 担当垣原
18:00CLOSE

23日(月)
10:00-60分 陰陽ヨガ 担当Kalika
11:30-60分 フローベーシック 担当りな
13:00-60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Miwako
16:00CLOSE