

# Hot Yoga Studio rcu 2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
		<p>NEW 8:30～(ゆるホット60分)</p> <p>3日17日限定 モーニングアロマヨガ ★～★★★</p> <p>RISA</p>				<p>8:45～(ゆるホット60分)</p> <p>14日限定 朝ヨガ ★1-1.5</p> <p>ともみ</p>
<p>10:00～(60分)</p> <p>陰ヨガ ～冬のアンチエイジング～ ★ALLレベル</p> <p>まみ</p>	<p>NEW 10:00～(60分)</p> <p>呼吸を感じるフローヨガ ★★</p> <p>まみ</p>	<p>10:00～(60分)</p> <p>やさしい ピラティス &amp; ヨガ ★～★★★</p> <p>YUKI</p>	<p>10:00～(60分)</p> <p>ベーシック ★～★★★</p> <p>めぐみ</p>	<p>10:00～(60分)</p> <p>プロップスヨガ ～ティープストレッチ～ ★★</p> <p>まみ</p>	<p>NEW 10:00～(60分)</p> <p>ベーシック +陰ヨガ ★～★★★</p> <p>2/13 代行 Kalika</p> <p>まみ</p>	<p>10:00～(60分)</p> <p>ピラティスBasic ★～★★★</p> <p>ともみ</p>
<p>11:20～(60分)</p> <p>フローベーシック ★★</p> <p>りな</p>	<p>11:30～(60分) 冬季限定</p> <p>骨盤あつたかヨガ ★★</p> <p>まみ</p>	<p>11:30～(60分)</p> <p>すつきりリンパヨガ ★★</p> <p>YUKI</p>	<p>11:30～(80分)</p> <p>ロング ★★★★</p> <p>めぐみ</p>	<p>11:30～(ゆるホット80分)</p> <p>冷え改善 陰陽ヨガ ★ALLレベル</p> <p>まみ</p>	<p>NEW 11:20～(70分)</p> <p>骨盤ビューティヨガ ～ほぐして整える～ ★★</p> <p>2/13 代行 コアバランスヨガ Kalika</p> <p>まみ</p>	<p>11:20～(75分)</p> <p>ヨガボディ ★★★★</p> <p>ひいろ</p>
					<p>13:30～(常60分)</p> <p>リズムピラティス&amp;エクササイズ ★2.5</p> <p>※27日パレト ともみ</p>	<p>13:00～(60分)</p> <p>ベーシック ★～★★★</p> <p>めぐみ</p>
		<p>14:30～(ゆるホット60分)</p> <p>陰ヨガ&amp;陰陽ヨガ 1.3week 陰ヨガ 2.4week 陰陽ヨガ ★</p> <p>Kalika</p>	<p>15:00～(ゆるホット60分)</p> <p>肩こり改善ヨガ ★～★★★</p> <p>YUKI</p>	<p>14:45～(60分)</p> <p>デトックスヨガ ★★</p> <p>Kalika</p>	<p>15:00～(ゆるホット70分)</p> <p>ハタフローヨガ ★2.5～★★★★</p> <p>ともみ</p>	<p>14:30～(ゆるホット75分)</p> <p>ヒーリングデトックス ★ALLレベル</p> <p>めぐみ</p>
<p><b>祝日スケジュール</b></p>						<p>16:00～(ゆるホット60分)</p> <p>7日21日開催 美姿勢ピラティス&amp;ヨガ ★2.5～★★★★ ※14日非開催</p> <p>ともみ</p>
<p>11日(木)営業時間 9:30-16:30 10:00- ベーシック めぐみ 11:30- ロング めぐみ 13:30- トレーニング&amp;食事指導 Kakiyara ※トレーニングクラスは1回3,300円となります。 15:00- 肩こり改善ヨガ YUKI</p>		<p>23日(火)営業時間 9:30-19:30 10:00- 呼吸を感じるヨガ まみ 11:30- 骨盤あつたかヨガ まみ 13:30- HITT×YOGA ともみ 15:00- リリースポール ～ストレッチ &amp; ヨガ～ ともみ 18:00- relax yoga Manii</p>		<p>14日16:00～のレッスンは 休講となります。</p>		<p>16:00～(ゆるホット60分)</p> <p>28日限定開催 フォームローラー ピラティス ★★★★ ともみ</p>
<p>19:00～(60分)</p> <p>デトックスビューティヨガ ★★</p> <p>Miwako</p>	<p>19:00～(常60分)</p> <p>ピラティスBasic ★～★★★</p> <p>ともみ</p>	<p>19:00～(常60分)</p> <p>パレト (美軸&amp;脂肪燃焼) ★★★★★</p> <p>ともみ</p>	<p>19:00～(60分)</p> <p>ベーシック ★～★★★</p> <p>RISA</p>	<p>19:00～(60分)</p> <p>ベーシック ★～★★★</p> <p>Kana</p>	<p>16:30閉店</p> <p>17:30閉店</p> <p>～2月のレッスンのお知らせ～</p> <p>火曜日 10:00-呼吸を感じるフローヨガ まみ 土曜日 10:00- ベーシック+陰ヨガ まみ 11:20- 骨盤ビューティヨガ ～ほぐして整える～ まみ レッスン内容をリニューアルいたしました。 金曜日 20:15- ナイトフローヨガの強度を変更いたしました。</p>	
<p>20:15～(70分)</p> <p>Deep Relax Yoga ★ALLレベル</p> <p>Miwako</p>	<p>20:15～(ゆるホット60分)</p> <p>美姿勢ピラティス &amp; ヨガ ★2.5～★★★★</p> <p>ともみ</p>	<p>NEW 20:15～(60分)</p> <p>relax yoga ★～★★★</p> <p>Manii</p>	<p>20:15～(ゆるホット60分)</p> <p>パーツ美人ヨガ ★ALLレベル ①3week脚・お尻 ②4week腸胃中・お腹</p> <p>RISA</p>	<p>20:15～(ゆるホット70分)</p> <p>ナイトフローヨガ ★★</p> <p>Kana</p>		
21:45 閉店	21:45 閉店	21:45 閉店	21:45閉店	21:45閉店		