

# Hot Yoga Studio rcu 5月スケジュール

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
		体験OK 8:30~(ゆるホット60分) 5日&19日限定 モーニングアロマヨガ ★~★★★ RISA	体験OK 8:30~(ゆるホット60分) 13日&27日限定 エナジーフローヨガ ★★★ Yoshie			体験OK 8:45~(ゆるホット60分) 16日限定 朝ヨガ ★1~1.5 ともみ
体験OK 10:00~(60分) 陰ヨガ ~夏のアンチエイジング~ ★ALLレベル まみ	体験OK 10:00~(60分) 女性のためのヨガ ★ALLレベル まみ	体験OK 10:00~(60分) やさしい ピラティス&ヨガ ★~★★★ YUKI	体験OK 10:00~(60分) リフレッシュヨガ ★~★★★ めぐみ	体験OK 10:00~(常温60分) ストレッチピラティス ★~★★★ まみ	体験OK 10:00~(60分) 陰ヨガ ★~★★★ まみ	体験OK 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) 骨盤あつたかヨガ ★★★ まみ	体験OK 11:30~(60分) 巡りのヨガ&ストレッチポール ★~★★★ YUKI	11:30~(80分) ロング ~至福のリラックス~ ★★★ めぐみ	11:30~(ゆるホット80分) 体質改善 陰陽ヨガ ★ALLレベル まみ	11:20~(70分) 骨盤ビューティヨガ ~ほぐして整える~ ★★★ まみ	11:20~(75分) ヨガボディ ★★★★ ひいろ
					体験OK 13:30~(常60分) リズムピラティス&エクササイズ ★2.5 ※29日バレット 8日ウェーブヨガ ★代行Kalika ともみ	体験OK 13:00~(60分) リフレッシュヨガ ★~★★★ 9日代行YUKI めぐみ
		体験OK 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	体験OK 15:00~(ゆるホット60分) アロマリラックスヨガ ★~★★★ 6日骨盤調整ヨガ★ 代行YUKIKO YUKI	体験OK 14:45~(60分) デトックスヨガ ★★★ Kalika	15:00~(ゆるホット70分) ハタフローヨガ ★2.5~★★★ 8日リラックスヨガ ★代行Kalika ともみ	14:30~(75分) ヒーリングデトックス ★★★ 9日代行Miwako めぐみ
<b>5月3日~5日までの祝日スケジュール</b>						<b>16:30~17:30 イベント開催</b>
<p>3日(月) 10:00~陰ヨガ まみ 11:20~フローベーシック りな 13:30~ヨガボディ ひいろ 15:00~ボクササイズ あつくん 18:00~ウェーブヨガ Kalika</p> <p>4日(火) 10:00~女性のためのヨガ まみ 11:30~骨盤あつたかヨガ 13:30~リリースポールストレッチ &amp; ヨガともみ 15:00~MusicOnハーフ108太陽礼拝ともみ 18:00~美ボディエクササイズ MAYA</p> <p>5日(水) 8:30~モーニングアロマヨガ RISA 10:00~やさしいピラティス&amp;ヨガ YUKI 11:30~巡りのヨガ&amp;ストレッチポール YUKI 13:30~バレットんともみ 15:00~陰ヨガ Kalika 18:00~relax yoga Manii</p>						
体験OK 19:00~(60分) デトックスビューティヨガ ★★★ Miwako	体験OK 19:00~(常60分) ピラティスBasic ★★★ ともみ	19:00~(常60分) バレットん (美軸&脂肪燃焼) ★~★★★ ともみ	体験OK 19:00~(ゆるホット60分) 6日20日 春のベーシック 20日アロマヨガ★~★★★ RISA	体験OK 19:00~(60分) 春のベーシック ★~★★★ Kana	<b>16:30閉店</b> <b>17:30閉店</b> <b>土曜日イベントレッスン</b> <b>16:30-17:30</b> <b>15日美ボディエクササイズ 担当MAYA</b> <b>22日魅惑のボイス&amp;ボディメイキング</b> <b>~声と姿勢を整ぐメソッド~ 担当Fumiko</b> <b>29日ポジティブエクササイズ 担当あつくん</b> <b>平日限定パスの方は3,300円で</b> <b>ご参加頂けます!!</b>	
20:15~(70分) Deep Relax Yoga ★ALLレベル Miwako	20:15~(ゆるホット60分) 美姿勢ピラティス & ヨガ ★2.5~★★★ ともみ	体験OK 20:15~(ゆるホット60分) relax yoga ★~★★★ Manii	20:15~(ゆるホット60分) ビューティフロー ★★★ 27日リラックス&メディテーション★ RISA	体験OK 20:15~(ゆるホット60分) フロー&リラックス ★~★★★ Kana		
21:45 閉店	21:45 閉店	21:45 閉店	21:45閉店	21:45閉店		