



プログラムスケジュール



こころが変わればくらしも変わる ワタシのくらしが変わる場所。

2018年 5月

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|---------|-----|---|--|---|--|---|--|
| lesson1 | | 10:30~11:30 マーナ60 インストラクター: yamane | 10:30~11:30 マーナ60 インストラクター: kumiko | 10:30~11:45 アニカ75 インストラクター: takako | 10:30~11:45 ヨガ棒75 インストラクター: miho | 10:30~11:30 マーナ60 インストラクター: yoko | 10:30~11:45 アニカ75 インストラクター: yoko |
| lesson2 | | 12:30~13:30 トゥーダ60 インストラクター: takako | 12:40~13:40 マーナ60 インストラクター: r'acce | 12:15~13:15 トゥーダ60 インストラクター: hana | 12:30~13:30 マーナ60 インストラクター: yoko | 12:30~13:30 トゥーダ60 インストラクター: hana | 12:15~13:15 マーナ60 インストラクター: yoko |
| lesson3 | | | 14:00~15:00 トゥーダ60(アロマ) インストラクター: kimiko | 14:00~15:00 マーナ60(アロマ) インストラクター: harada | | 14:00~15:00 マーナ60 インストラクター: hana | 14:30~15:30 マーナ60 インストラクター: miho |
| lesson4 | 休館日 | 15:00~16:15 ヨガ棒75 インストラクター: miho | 15:15~16:15 マーナ60 インストラクター: yoko | | 15:00~16:15 アニカ75 インストラクター: miho | 15:30~16:30 ホットレッスン60 ★交代制 | 15:45~16:45 ホットレッスン60 ★交代制 |
| lesson5 | | | | 18:30~19:15 トゥーダ45 インストラクター: harada | 16:30~17:30 トゥーダ60(アロマ) インストラクター: hana | 18:00~19:15 アニカ75 インストラクター: miho | 17:30~18:30 マーナ60 インストラクター: midori |
| lesson6 | | 19:15~20:30 アニカ75 インストラクター: miho | 19:00~20:00 マーナ60 インストラクター: yamane | 19:30~20:45 アニカ75 インストラクター: yamane | 19:00~20:00 リンパヨガ60 インストラクター: miho | 19:30~20:15 トゥーダ45(アロマ) インストラクター: miho | |
| lesson7 | | 21:00~22:00 マーナ60 インストラクター: yoko | 20:30~21:45 ヨガ棒アジャスト75 インストラクター: miho | 21:00~22:00 マーナ60 インストラクター: kumiko | 20:30~21:45 アニカ75 インストラクター: miho | ※土日のホットレッスンは、フロント、もしくはお電話でのご予約です。(担当者・内容は別紙記載) ※500円のレッスンです。チケット消化ではありません。 | |

※祝日の営業時間は20時までとなります。

※★印はレッスンの時間帯や、インストラクターの変更です。

トゥーダ45・60

立位のポーズが無く、臥位(寝た状態)、座位でのポーズを中心とした45分、60分間のクラスです。ホットヨガにまだ慣れていない方にもオススメです。

マーナ60

立位→寝→座の順番で約10種類ポーズをとるクラスです。ヨガの基本動作から60分間丁寧に行っていきます。はじめての方でも安心してご参加いただけます。

アニカ75

マーナ60をさらに15分間延長したクラスで、約15ポーズ行います。ホットヨガに慣れてきた方、さらに汗をかきたい方におすすめのクラスです。



女性専用ホットヨガスタジオ
ハーティ

【営業時間】火-金 10:00~23:00
土 10:00~21:00
日・祝 10:00~20:00
【休館日】毎週月曜日
(11/21,28の曜日(お祭りの日))

TEL 093-513-7820

お気軽にお電話・ご来館ください!!
<http://hearty-web.jp/kokura/>

ご予約はかんたん便利なweb予約です!! (お電話でも受付)