



# 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。

月	火	水	木	金	土	日
lesson1	10:30~11:30 マーナ60 yamane インストラクター:	10:30~11:30 マーナ60 kumiko インストラクター:	10:30~11:45 アニカ75 takako インストラクター:	10:30~11:45 ヨガ棒75 miho インストラクター:	10:30~11:30 マーナ60 takako インストラクター:	10:30~11:45 アニカ75 yoko インストラクター:
lesson2	12:30~13:30 トゥーダ60 takako インストラクター:	12:40~13:40 マーナ60 r'acce インストラクター:	12:15~13:15 トゥーダ60 ayuri インストラクター:	12:30~13:30 マーナ60 yoko インストラクター:	12:30~13:30 トゥーダ60 hana インストラクター:	12:15~13:15 マーナ60 yoko インストラクター:
lesson3		14:00~15:00 トゥーダ60(アロマ) kimiko インストラクター:	14:00~15:00 マーナ60(アロマ) harada インストラクター:		14:00~15:00 マーナ60 hana インストラクター:	14:30~15:30 マーナ60 miho インストラクター:
lesson4	休館日	15:00~16:15 ヨガ棒75 miho インストラクター:	15:15~16:15 マーナ60 yoko インストラクター:		15:00~16:15 アニカ75 miho インストラクター:	15:45~16:45 ホットレッスン60 ★交代制 インストラクター:
lesson5			18:30~19:15 トゥーダ45 harada インストラクター:	16:30~17:30 トゥーダ60(アロマ) ★hana インストラクター:	18:10~19:10 マーナ60 miho インストラクター:	17:30~18:30 マーナ60 midori インストラクター:
lesson6		19:15~20:30 アニカ75 miho インストラクター:	19:00~20:00 マーナ60 yamane インストラクター:	19:30~20:45 アニカ75 yamane インストラクター:	19:00~20:00 リンパヨガ60 miho インストラクター:	19:30~20:15 トゥーダ45(アロマ) miho インストラクター:
lesson7	21:00~22:00 マーナ60 yoko インストラクター:	20:30~21:45 ヨガ棒アジャスト75 miho インストラクター:	21:00~22:00 マーナ60 kumiko インストラクター:	20:30~21:45 アニカ75 miho インストラクター:	※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。	

### 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種類の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。

※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。



女性専用ホットヨガスタジオ  
ハーティ

【営業時間】 水~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(祝)は休館日)

1651-093-513-7820  
お気軽にお電話・ご来店ください!!  
<http://hearty-web.jp/kokura/>  
ご予約はかんたん便利なweb予約でOK!!(会員登録)