

		金					
10:00	ハートイ	ハートイ	ハートイ	ハートイ	ハートイ	ハートイ	10:00
11:00	10:45~11:30 シェイプヨガ momo	10:45~11:30 パワーヨガ yamane	10:45~11:30 デトックスヨガ kimiko	10:45~11:45 リラクソヨガ yanase	10:45~11:30 ベーシックヨガ yoko	10:45~11:45 コンディショニングヨガ hayashi	11:00
12:00		12:00~12:45 コンディショニングヨガ tatsuta			change		12:00
13:00	13:00~14:00 ベーシックヨガ ishida		13:00~13:45 ベーシックヨガ isobe	13:00~13:45 シェイプヨガ kakimoto	12:30~13:30 デトックスヨガ ishida	12:15~13:00 リラクソヨガ yamane	13:00
14:00		パーソナル枠 13:30~14:30 10分1,100円～				13:30~14:15 シェイプヨガ momo	14:00
15:00	15:00~15:45 デトックスヨガ miho	15:00~15:45 リラクソヨガ maki		15:00~15:45 コンディショニングヨガ yoko	パーソナル枠 14:00~17:00 10分1,100円～	15:00~15:45 ベーシックヨガ momo	15:00
16:00							16:00
17:00							17:00
18:00							18:00
19:00				change			19:00
20:00	19:15~20:00 ベーシックヨガ miwwa	19:15~20:00 デトックスヨガ maki	19:15~20:15 コンディショニングヨガ miho	19:15~20:00 パワーヨガ kumiko			20:00
21:00	20:30~21:15 シェイプヨガ miho	change 20:55~21:40 ベーシックヨガ yoko	20:45~21:30 パワーヨガ miho	20:45~21:30 リラクソヨガ maki			21:00
22:00							22:00
23:00							23:00

スタジオレッスンはございません

※スタジオ定員について
・ホットヨガスタジオ定員：20名
(全てのレッスンが完全予約制となります。WEB予約システムより必ずご予約下さい。)
※パーソナル枠とは、インストラクターと予定を組み、トレーニングやレッスンを受ける事が出来ます。10分1,100円～となります。ご希望の方は



★ホットヨガレッスンの設定温度について★

- 38℃レッスン
- 36℃レッスン

★ホットヨガスタジオハートイ：女性専用のホットヨガスタジオです。

SDF小倉駅前店
福岡県北九州市小倉北区京町3-1-1
セントシティ 10F
TEL:093-513-7800