

	月	火	水	木	金	土	日	
	ホット	ホット	ホット	ホット		ホット	ホット	
7:00			7:30～8:00 【朝活】リラックスヨガ 【30℃】夏樹					7:00
8:00						8:00～8:45 【朝活】 リラックスヨガ 【38℃】加藤つかさ		8:00
9:00						9:30～10:15 【朝活】 コンディショニング ヨガ 【38℃】Chihiro		9:00
10:00		10:00～11:00 ★ パワー ヨガ 【38℃】夏樹						10:00
11:00	11:00～12:00 ★ シェイプ ヨガ 【36℃】伊野 佳美		11:00～11:45 ★ パワー ヨガ 【36℃】Risa	11:00～12:00 ★ デトックス ヨガ 【36℃】Saori		11:00～11:45 ★ シェイプ ヨガ 【36℃】夏樹	11:00～11:45 ★ コンディショニング ヨガ 【38℃】後藤 玲奈	11:00
12:00								12:00
13:00		13:00～13:45 ★ シェイプ ヨガ 【36℃】加藤つかさ				13:00～13:45 ★ パワー ヨガ 【38℃】Ayumi	13:00～13:45 ★ シェイプ ヨガ 【36℃】ai	13:00
14:00	14:00～14:45 ★ リラックス ヨガ 【38℃】夏樹		14:00～15:00 ★ デトックス ヨガ 【38℃】AYA					14:00
15:00		15:00～16:00 ★ ベーシック ヨガ 【36℃】Yukari				15:00～15:45 ★ ベーシック ヨガ 【36℃】Risa		15:00
16:00							16:30～17:15 ★ リラックス ヨガ 【36℃】Saori	16:00
17:00								17:00
18:00						18:00～18:45 ★ シェイプ ヨガ 【36℃】後藤 玲奈		18:00
19:00	19:00～19:45 ★ コンディショニング ヨガ 【38℃】MAIKO	19:00～19:45 ★ シェイプ ヨガ 【36℃】Hiromi	19:00～19:45 ★ シェイプ ヨガ 【36℃】Yukari	19:00～19:45 ★ シェイプヨガ 【38℃】加藤つかさ				19:00
20:00		20:30～21:15 ★ デトックス ヨガ 【36℃】Risa	20:30～21:30 ★ コンディショニング ヨガ 【36℃】Rie			【パーソナルヨ ガ】 スケジュール以外 の 空き時間におい て、 マンツーマン指導 も 受け付けておりま す。	【コーゲンクラ ス】 隔月でマークの 付いた月は、 ピンクライトをレ ス ス ン 内 で 点 灯 致 し ま す。 ★ 奇数月 :偶数月	20:00
21:00	21:00～21:45 ★ リラックス ヨガ 【36℃】加藤つかさ							21:00

■マスク等口の覆えるものの着用(マウスガード不可)のご協力をお願い致します  
■祝祭日は、17時までのレッスンのみの実施となります  
■お盆、年末年始は、休講とさせていただきます  
■その他諸事情により、休講とさせていただきます

※ホットヨガはレッスン開始後の途中入場はご遠慮ください。