



ホットヨガスタジオ
ハーティ 津藤方店

2021年10月 レッスンスケジュール

| 月 | MONDAY | 火 | TUESDAY | 水 | WEDNESDAY | 木 | THURSDAY | 金 | 土 | SATURDAY | 日 | SUNDAY |
|----|--------------------------------------|---|---------|---|------------------------------------|-------------------------------------|----------|---|------------------------------|----------|-----------------------|-----------------------------|
| 10 | 設備A 10:00~10:45 リラックスヨガ EMI | 設備A 10:00~10:45 ベーシックヨガ MAYUMI | 設備A | 設備A | 設備A 10:00~10:45 シェイプヨガ 浅井 | 設備A | 設備A | | 設備A | 設備A | 設備A | 設備A |
| 11 | | | | | | | | | 10:30~11:15 ベーシックヨガ 中野 | | | |
| 12 | | | | 11:30~12:15 リラックスヨガ 佐久間 | | | | | | | | |
| 13 | | | | | | | | | | | | |
| 14 | 14:00~14:45 シェイプヨガ 印南 | 13:30~14:15 デトックスヨガ 中野 | | 14:00~14:45 リラックスヨガ 谷 | | 14:15~15:00 リラックスヨガ 谷 | | | | | 12:30~13:15 週替わりヨガ | |
| 15 | | | | | | | | | | | | 14:00~14:45 ボディメイク 保木 |
| 16 | | | | 掲示板 | | | | | 14:30~15:15 シェイプヨガ 印南 | | | |
| 17 | | | | <p>休会や契約に関する手続きは、 下記の時間帯のみ受付可能です。</p> <p>【各種手続き受付時間】</p> <p>平日 10:00~15:00 / 17:00~21:00 土日祝 10:00~17:00</p> | | | | | | | | |
| 18 | | | | | | | | | | | | |
| 19 | | | | 18:45~19:15 ボディメイク 小藪 | | | | | | | | |
| 20 | 20:00~20:45 ストレッチ&コンディショニング 森 | 19:15~20:00 リラックスヨガ 谷 | | | | 19:30~20:15 ストレッチ&コンディショニング 森 | | | | | | |
| 21 | | | | 20:30~21:15 ボディメイク 保木 | | 20:45~21:30 シェイプヨガ 小藪 | | | | | | |
| 22 | | | | | | | | | | | | |

プログラム無し

週替わりホットヨガ

- ・3日・・・リラックスヨガ EMI
- ・10日・・・ベーシックヨガ MAYUMI
- ・17日・・・リラックスヨガ 谷
- ・24日・・・リラックスヨガ MAYUMI
- ・31日・・・リラックスヨガ 谷

19:00閉館

【スタジオご利用についてのご案内】

Ⓢマークのクラスは室温36度設定、
マークのないクラスは38度設定となります

ホットヨガスタジオ ハーティ 津藤方店
三重県津市藤方字西大田563-2
TEL.059-221-5501