


SDFITNESS24札幌白石店 ホットヨガプログラム

HOT YOGA PROGRAM

4-6月

	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								7:00
8:00								8:00
9:00								9:00
10:00		★ 10:00~11:00 シェイプ ヨガ 【38℃】夏樹				9:30~10:15 【朝活】 陰ヨガ 【38℃】Chihiro	10:30~11:15 コンディショニング ヨガ 【38℃】後藤 玲奈	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	★ 11:00~11:45 NEW コンディショニング ヨガ 【38℃】夏樹		★ 11:00~11:45 デトックス ヨガ 【36℃】夏樹		11:00
12:00							★ 12:00~12:45 NEW シェイプ ヨガ 【36℃】YOSHIE	12:00
13:00		♥ 13:00~13:45 陰 ヨガ 【36℃】加藤つかさ		♥ 13:00~14:00 デトックス ヨガ 【36℃】Saori				13:00
14:00	★ 14:00~14:45 NEW デトックス ヨガ 【38℃】Mayu		★ 14:00~15:00 リラックス ヨガ 【38℃】AYA				♥ 14:00~14:45 パワー ヨガ 【36℃】ai	14:00
15:00		★ 15:00~16:00 ベーシック ヨガ 【36℃】Yukari				♥ 15:00~15:45 リラックス ヨガ 【36℃】Risa		15:00
16:00							★ 16:30~17:15 リラックス ヨガ 【36℃】Rie	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℃】夏樹	♥ 19:00~19:45 パワー ヨガ 【36℃】Hiromi	★ 19:00~19:45 陰 ヨガ 【36℃】Yukari	♥ 19:00~19:45 NEW シェイプ ヨガ 【36℃】Eri				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。 ご希望の方は 各インストラクターに お問い合わせください。	【コーラージュクラス】 隔月でマークの 付いた月は、 ピンクライトをレッス ン内で点灯致します。 ★:奇数月 ♥:偶数月	【LINE】  代行情報やお知らせ など配信していきます ぜひお友達登録を！	20:00
21:00	♥ 21:00~21:45 リラックス ヨガ 【36℃】加藤つかさ							21:00
22:00	<ul style="list-style-type: none"> ■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、休講とさせて頂く場合もございます 							22:00

※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。