

2022年5月
レッスンスケジュール

月	Mon	火	Tue	水	Wed	木	Thu	金	Fri	土	Sat	日	Sun
10	10:00~10:45 リラックスヨガ EMI	10:00~10:45 ベーシックヨガ MAYUMI				10:00~10:45 シェイプヨガ 浅井					10:30~11:15 ベーシックヨガ 中野		
11													
12					11:30~12:15 リラックスヨガ 佐久間								
13												12:30~13:15 週替わりヨガ	
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				14:30~15:15 Ⓢシェイプヨガ 印南		
15												15:15~16:00 週替わりヨガ	
16													
17													
18													
19					19:00~19:45 ボディメイク 小藪		19:00~19:45 リラックスヨガ 中野						
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											
21		20:45~21:30 リラックスヨガ 谷					20:45~21:30 シェイプヨガ 小藪						
22													

レッスンなし

週替わりヨガ 12:30~13:15
 ・1日・・・リラックスヨガ EMI
 ・8日・・・リラックスヨガ 谷
 ・15日・・・ベーシックヨガ MAYUMI
 ・22日・・・リラックスヨガ EMI
 ・29日・・・ベーシックヨガ MAYUMI

週替わりヨガ 15:15~16:00
 ・1日・・・シェイプヨガ 小藪
 ・8日・・・ボディメイク 小藪
 ・15日・・・ボディメイク 本堂
 ・22日・・・リラックスヨガ 佐久間
 ・29日・・・ボディメイク 本堂

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
 その他のクラスは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
 ☎059-221-5501
 【スタッフ受付時間】
 平日 11:00~15:00/17:00~21:00
 土日祝 10:00~17:00