


SDFITNESS24札幌白石店
ホットヨガプログラム

HOT YOGA PROGRAM

10月～12月

	月 ホット	火 ホット	水 ホット	木 ホット	金	土 ホット	日 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℃】Chihiro				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℃】Eri		♥ 11:00～11:45 パワー ヨガ 【36℃】清水 彩	★ 11:00～11:45 コンディショニング ヨガ 【38℃】Hiromi		★ 11:00～11:45 デトックス ヨガ 【36℃】夏樹		11:00
12:00							★ 12:00～12:45 シェイプ ヨガ 【36℃】YOSHIE	12:00
13:00		♥ 13:00～13:45 コンディショニング ヨガ 【36℃】Rika		♥ 13:00～14:00 デトックス ヨガ 【36℃】Saori				13:00
14:00	★ 14:00～14:45 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 ベーシック ヨガ 【36℃】KANA	14:00
15:00		★ 15:00～16:00 NEW シェイプ ヨガ 【36℃】Yukari						15:00
16:00						♥ 16:30～17:15 リラックス ヨガ 【36℃】KANA	★ 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 NEW ベーシック ヨガ 【36℃】Yukari	♥ 19:00～19:45 シェイプ ヨガ 【38℃】Eri				19:00
20:00		★ 20:30～21:15 デトックス ヨガ 【36℃】Mayu	♥ 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℃】AYA							21:00
22:00	■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							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。