


SDFITNESS24札幌白石店  
ホットヨガプログラム

HOT YOGA PROGRAM

1~3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 陰ヨガ 【38℃】Chihiro				9:30~10:15 【朝活】 シェイプヨガ 【36℃】Chihiro	10:30~11:15 パワー ヨガ 【36℃】後藤 玲奈	10:00
11:00	♥ 11:00~12:00 コンディショニング ヨガ 【38℃】Eri		♥ 11:00~11:45 デトックス ヨガ 【36℃】清水 彩	★ 11:00~11:45 パワー ヨガ 【36℃】Hiromi		★ 11:00~11:45 コンディショニング ヨガ 【38℃】夏樹		11:00
12:00							★ 12:00~12:45 リラックス ヨガ 【38℃】YOSHIE	12:00
13:00		♥ 13:00~13:45 デトックス ヨガ 【38℃】Rika		♥ 13:00~14:00 リラックス ヨガ 【38℃】Saori				13:00
14:00	★ 14:00~14:45 シェイプ ヨガ 【36℃】Mayu		★ 14:00~15:00 コンディショニング ヨガ 【38℃】AYA					14:00
15:00		★ 15:00~16:00 シェイプ ヨガ 【36℃】Yukari					♥ 15:00~15:45 リラックス ヨガ 【38℃】KANA	15:00
16:00								16:00
17:00						♥ 16:30~17:15 ベーシック ヨガ 【36℃】KANA	★ 16:30~17:15 シェイプ ヨガ 【36℃】Rie	17:00
18:00						★ 18:00~18:45 リラックス ヨガ 【38℃】後藤 玲奈		18:00
19:00	★ 19:00~19:45 シェイプ ヨガ 【36℃】夏樹	♥ 19:00~19:45 パワー ヨガ 【36℃】Saho	★ 19:00~19:45 ベーシック ヨガ 【36℃】Yukari	♥ 19:00~19:45 リラックス ヨガ 【38℃】Eri				19:00
20:00					【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	♥ 20:30~21:15 デトックス ヨガ 【36℃】KANA	★ 20:30~21:15 コンディショニング ヨガ 【38℃】Mayu	♥ 20:30~21:30 リラックス ヨガ 【38℃】Rie					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、休講とさせて頂く場合がございます							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。