Hot Yoga Studio hearty

ホットヨガスタジオ
ハーティー津藤方店

2023年1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	レッスンなし		
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							12:30~13:15 週替わりヨガ
14	14:00~14:45 ボディメイク 谷	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			13:45~14:30 週替わりヨガ
15						15:20~16:05 ベーシックヨガ 小藪	
16							
17							
18							
19		19:15~20:00 リラックスヨガ 谷	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						
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	22:30閉館					19:00閉館	

週替わりヨガ 12:30~13:15
・8日 ・・・ ボディメイク 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 13:45~14:30
・8日 ・・・ ボディメイク 小藪
・15日 ・・・ シェイプヨガ 小藪
・22日 ・・・ リラックスヨガ 佐久間
・29日 ・・・ ボディメイク 本堂

【スタジオご利用についてのご案内】
㊱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