

SDFITNESS24札幌白石店
ホットヨガプログラム


HOTYOGA
PROGRAM

1~3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 陰ヨガ 【38℃】Chihiro					9:30~10:15 [朝活] 陰ヨガ 【38℃】Chihiro	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	♥ 10:30~11:15 パワー ヨガ 【36℃】後藤 玲奈	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	17:00
18:00							★ 16:30~17:15 シェイプ ヨガ 【36℃】Rie	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			★ 18:00~18:45 リラックス ヨガ 【38℃】後藤 玲奈	19:00
20:00	♥ 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					20:00
21:00								21:00
22:00	<p>■ 祝祭日は、17時までのレッスンのみの実施となります</p> <p>■ お盆、年末年始は、休講とさせていただきます</p> <p>■ その他諸事情により、休講とさせていただきます</p>							22:00

【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。

【コーゲンクラス】
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!

※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。