


SDFITNESS24札幌白石店 ホットヨガプログラム

HOT YOGA PROGRAM

4~6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		※内容変更 ★ 10:00~11:00 NEW コンディショニング ヨガ 【38℃】Chihiro	※時間・内容変更 10:00~10:45 NEW シェイプ ヨガ 【36℃】清水 彩			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		※時間・内容変更 12:00~12:45 NEW ベーシック ヨガ 【38℃】Rika	※時間変更 ★ 11:00~12:00 NEW 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		※NEWインストラクター		※インストラクター変更			★ 12:00~12:45 リラックス ヨガ 【38℃】YOSHIE	12:00
13:00		♥ 13:00~13:45 NEW デトックス ヨガ 【38℃】SAORI		♥ 13:00~13:45 NEW リラックス ヨガ 【38℃】Mayu				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			※時間変更	※NEWレッスン	【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！	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	NEW ♥ 20:30~21:15 リラックス ヨガ 【38℃】Rie	NEW ★ 20:30~21:15 シェイプ ヨガ 【36℃】夏樹				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もございます							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。