

ホットヨガスタジオ [サプル] 川越店

毎週月曜 定休日 tel.049-265-3931

Oct 10
2017

	火 (tue)	水 (wed)	木 (thu)	金 (fri)	土 (sat)	日 (sun)
10:00	9:45~10:45 デトックスヨガ60 ★2.5 中谷	9:45~10:45 ビギナーヨガ60 TOMOYO	10:00~11:00 リラックスヨガ60 奥泉	9:45~10:35 ルーシーダットン (タイ古式ヨガ) Kyoko		10:00~11:00 イージーホットヨガ 小堀里子
11:00				11:00~12:00 リラックスヨガ60 サクラ	10:30~11:20 アロマストレッチ 峰岸	
12:00	11:15~12:05 ビギナーヨガ50 小中	11:15~12:05 ヒップアップヨガ50 ★1 TOMOYO	11:30~12:30 骨盤調整ヨガ nagara		11:45~12:45 デトックスヨガ60 ★2.5 岡	
13:00	13:00~14:00 デトックスヨガ60 ★2.5 奥泉	12:45~13:35 リラックスヨガ50 小中	13:00~13:50 ユニバーサルヨガマーズ50 あこ (瞑想ヨガ)	12:30~13:30 デトックスヨガ60 ★2.5 服部	13:10~14:00 骨盤ストレッチ 岡	13:00~14:00 古典ヨガ ★2.5 いいむれ
14:00		14:15~15:05 ビギナーヨガ50 利根川	14:30~15:30 ヨガピラティス 高橋	14:00~15:00 リンパヨガ 引田		
15:00	14:30~15:20 骨盤調整ヨガ nagara			15:30~16:30 陰ヨガ HIRO	15:15~16:15 リラックスヨガ60 梅沢	15:00~16:00 ビギナーヨガ60 落合
16:00	15:45~16:35 ユニバーサルヨガマーズ50 ゆい (瞑想ヨガ)					
17:00						16:30~17:30 スリム体幹 SACHIKO
18:00						18:00~19:00 イージーホットヨガ 谷口菜美
19:00	19:15~20:05 デトックスヨガ50 ★1.5 mari	19:00~20:00 陰ヨガ HIRO	18:50~19:50 デトックスヨガ60 ★2.5 marina	19:00~19:50 リラックスヨガ50 小中		
20:00			20:10~21:00 ビギナーヨガ50 梅沢	20:05~20:55 リラックスヨガ50 せりな	20:10~21:10 骨盤調整ヨガ 小中	
21:00	20:30~21:30 シェイプUPストレッチ 光森	20:30~21:30 スリム体幹 SACHIKO	21:15~22:05 ユニバーサルヨガマーズ50 葵 (瞑想ヨガ)	21:15~22:15 デトックスヨガ60 ★2.5 菊地		

※ヨガマット・バスタオル・水分 (500ml以上) を必ずお持ち下さい。
 ※クラス開始10分前より入場頂けます。
 ※レッスン開始後の途中入場はご遠慮下さい。
 ※当日の体調は、十分ご確認くださいの上で
 ご参加下さい。
 ※急な代行やスケジュール変更もござい
 ますので、予めご了承下さい。
 詳細は、WEBでもご確認ください。

※サプルの登録をされている方は、すべてのレッスンの中から時間内で指定回数分ご参加頂けます。

♡初めてでも安心なクラスです。
 ★立ちポーズや運動量が増え、筋肉を
 ダイナミックに使っていくクラスです。
 ・ヨガ ★1~3 現在★2.5まで

※クラスの内容は、裏面をご確認ください。

ユニバーサルヨガマーズ 弱め はじめての方に
 ビギナーヨガ オススメ
 リラックスヨガ
 デトックスヨガ 慣れてきた方に
 強め オススメ

※上記以外のレッスンは
 インストラクターオリジナルの
 クラスとなります。