

# 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

Dec 12  
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 美	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				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)					16:30~17:30 スリム体幹 SACHIKO
17:00						
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	19:05~19:55 骨盤調整ヨガ mari	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	20:10~21:00 リラックスヨガ50 瀬梨菜	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、十分ご確認いただいた上でご参加下さい。  
 ※急な代行やスケジュール変更もごさいますので、予めご了承下さい。  
 詳細は、WEBでもご確認頂けます。

※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、裏面をご確認下さい。

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	強め	慣れてきた方に
		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。