

	火曜日 (tue)	水曜日 (wed)	木曜日 (thu)	金曜日 (fri)	土曜日 (sat)	日曜日 (sun)
9:00						
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 (kaori)	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					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)	11:00 ~ 12:00 リラックスヨガ 60 (サクラ)		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 (kaori)	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 [瞑想ヨガ] (あこ)	12:40 ~ 13:40 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		14:00 ~ 14:50 Sintex tone & beauty (利根川)	14:30 ~ 15:30 ヨガピラティス (高橋)	14:05 ~ 15:05 リンパヨガ (引田)		
15:00	14:30 ~ 15:20 骨盤調整ヨガ (nagara)					15:00 ~ 16:00 週替わりプログラム
16:00	15:45 ~ 16:35 ユニバーサルヨガ マーズ 50 [瞑想ヨガ] (ゆい)			15:30 ~ 16:30 陰ヨガ (HIRO)	15:15 ~ 16:15 リラックスヨガ 60 (梅沢)	
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)	19:05 ~ 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 [瞑想ヨガ] (葵)	21:15 ~ 22:15 デトックスヨガ 60 ★ 2.5 (菊池)		
22:00						

※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ございます。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	はじめての方におススメ
ビギナーヨガ		
リラックスヨガ		
デトックスヨガ	強め	慣れてきた方におススメ

※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。

ホットヨガスタジオ [サプル] 川越店

毎週月曜定休 tel.049-265-3931