

# supple 2019.4

[ サプル ]

	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)		10:00 ~ 11:00 ♡ リラックスヨガ 60 (kaori)	10:00 ~ 10:50 ♡ ルーシーダットン [タイ古式ヨガ] (kyoko)	10:30 ~ 11:20 ♡ アロマストレッチ (峰岸)	10:00 ~ 11:00 ♡ イージーホットヨガ (小堀里子)
11:00		10:45 ~ 11:45 ♡ メンテナンスヨガ (今井)				
12:00	11:15 ~ 12:05 ♡ ビギナーヨガ 50 (小中)		11:30 ~ 12:30 ♡ 骨盤調整ヨガ (nagara)	11:30 ~ 12:30 ♡ 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)	13:00 ~ 14:00 ♡ 骨盤底筋 トレーニングヨガ (松崎)	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						
15:00	14:30 ~ 15:20 ♡ 骨盤調整ヨガ (nagara)	14:30 ~ 15:30 デトックスヨガ 60 ★ 1.5 (TAMAKI)	14:30 ~ 15:30 ♡ ヨガピラティス (高橋)		15:15 ~ 16:15 ♡ リラックスヨガ 60 (梅沢)	15:00 ~ 16:00 ♡ 骨盤調整ヨガ (落合)
16:00				15:30 ~ 16:30 ♡ 陰ヨガ (HIRO)		
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)	19:20 ~ 20:20 ♡ 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)	20:40 ~ 21:40 ♡ スリム体幹 (SACHIKO)				
22:00			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)		

※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