

ホットヨガスタジオ [サプル] 川越店

毎週 月曜 休館日 tel.049-265-3931

Jan 1
2021

※2021.11月よりレッスンは**マスク着用**にてご参加いただく事となっております。

	火	水	木	金	土	日	
10:00	9:45~10:45 背中ヨガ60 Nami たて		10:00~11:00 ビギナーヨガ60 kaori たて	10:00~11:00 ルーシーダットン60 [タイ古式ヨガ] Kyoko よこ		10:00~11:00 イージーホットヨガ60 小堀里子 たて	10:00
11:00	11:15~12:15 ビギナーヨガ60 小中 たて	10:45~11:45 メンテナンスヨガ60 今井 たて	11:30~12:30 インド式ヨガ いーむれ たて	11:30~12:30 リラックスヨガ60 サクラ たて	10:30~11:20 アロマストレッチ50 峰岸 よこ		11:00
12:00					11:45~12:45 デトックスヨガ60 岡 たて		12:00
13:00	13:00~14:00 リラックスヨガ60 kaori たて	12:45~13:45 リラックスヨガ60 小中 たて	13:00~13:50 ユニバーサルヨガマーズ50 ゆい よこ		13:10~14:10 骨盤ストレッチ60 岡 たて	13:00~13:45 スロー Brain to Balance 清美 たて	13:00
14:00				NEW 14:30~15:30 温スタ アクティ部 利根川 よこ			14:00
15:00		14:30~15:30 身体メンテナンスヨガ TAMAKI たて	14:30~15:30 ヨガピラティス60 高橋 よこ		15:15~16:15 リラックスヨガ60 梅沢 たて	15:00~16:00 骨盤調整ヨガ60 落合 たて	15:00
16:00		温スタ					16:00
17:00						16:30~17:30 腸体操60 SACHIKO よこ	17:00
18:00	18:00~19:00 腸体操60 SACHIKO よこ						18:00
19:00		19:00~20:00 陰ヨガ60 HIRO たて	18:50~19:45 リラックスヨガ55 marina たて	18:40~19:30 骨盤調整ヨガ50 mari たて	19:00~19:50 リラックスヨガ50 小中 たて		19:00
20:00	19:30~20:20 デトックスヨガ50 mari たて		20:10~20:55 ビギナーヨガ45 梅沢 たて	19:55~20:45 イージーホットヨガ50 田中夏芽 たて	20:15~21:15 骨盤調整ヨガ60 小中 たて		20:00
21:00	20:45~21:45 リラックスヨガ60 杏依 たて	20:40~21:40 腸体操60 SACHIKO よこ	21:20~22:10 ユニバーサルヨガマーズ50 梅沢 よこ	21:10~22:10 有料スリム体幹 (※別途申し込み) SACHIKO よこ			21:00

※レッスン中に扉を開放し、扇風機による換気をする時間を設けさせていただきます。予めご了承ください。

※レッスンの前後は最低25分開け、換気・除菌・清掃をスタッフが行います。

※スタジオへは、ヨガマット・バスタオル・水分（500ml以上）・汗拭き用のタオルを必ずお持ち下さい。

※スタジオへは、開始時間の**5分前より** 入場いただけます。

※レッスン開始後の途中入場はご遠慮下さい。 ※定員 たて…16名 よこ…18名