

ホットヨガスタジオ[サプル]川越店 臨時プログラム

毎週 月曜 休館日

tel.049-265-3931

Jan 1

[2021年1月12日(火)~2月7日(日)]

2021

	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	期間限定						14:00
15:00	14:30~15:20 デトックスヨガ50 mari たて	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	14:30~15:30 温スタ アクティ部 利根川 よこ		15:00~16:00 骨盤調整ヨガ60 落合 たて	15:00
16:00			<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>温スタ</p> <p>室温・加湿を通常よりも低く設定したスタジオです。運動量を増やし、脂肪燃焼を目的としたエクササイズを行なっていきます。</p> </div>		15:15~16:15 リラックスヨガ60 梅沢 たて		16:00
17:00					期間限定 有料スリム体幹 (※別途申し込み) SACHIKO よこ	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	時間変更	時間変更		時間変更		18:00
19:00		18:40~19:30 陰ヨガ60 HIRO たて	18:50~19:45 リラックスヨガ50 marina たて	18:40~19:30 骨盤調整ヨガ50 mari たて	18:40~19:30 リラックスヨガ50 小中 たて		19:00
20:00	<p>[サプル会員の皆様へ]</p> <p>営業時間変更に伴い、閉館時間に合わせて夜のレッスンの開始時刻を繰り上げさせていただきます。</p> <p>20:00以降のレッスンにつきましても、時間変更やZoomによるリモートレッスンへ変更しております。クラスによってはクローズとなっておりますので予めご了承下さい。</p> <p>サプル会員の皆様もリモートレッスンに参加して頂く事ができます。オクスポートクラブ川越スタジオレッスンプログラムをご確認の上、是非ご参加下さい。</p> <p>ご利用についてのお問い合わせは、サプル川越フロント TEL049-265-3931 までお問い合わせ下さい。</p>						20:00
21:00							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・清掃をスタッフがいたします。

※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