

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

Jul 7
2024

2024.7月分 予約開始日時 6/30(日)22:30

火		水		木		金		土		日	
10:00											10:00
30											30
10:30~11:30				10:00~11:00		10:00~11:00		10:20~11:20		10:00~11:00	10:00
骨盤調整ヨガ				ビギナーヨガ60		ルーシーダットン		イージーホットヨガ60		アロマヨガ	10:30
小中 たて				kaori たて		[タイ古式ヨガ]				峰岸 たて	11:00
11:00		10:50~11:50				Kyoko よこ					11:00
30		メンテナンスヨガ									30
12:00		今井 たて		11:30~12:30		11:30~12:30		11:45~12:45		11:30~12:15	12:00
30				インド式ヨガ		リラックスヨガ60		デトックスフローヨガ		B to B 骨盤スリム	12:00
13:00		12:30~13:30		いーむれ たて		サクラ たて				幸恵 たて	13:00
30		ビギナーヨガ60									30
12:45~13:45		いずみ たて									13:00
30											30
13:00		14:00~15:00		13:40~14:25				13:10~14:10			13:00
30		リラックスヨガ60		バレエストレッチ				骨盤ストレッチ			30
14:00		小中 たて		田中絵里 よこ							14:00
30											30
14:30~15:30						14:30~15:30				14:30~15:30	15:00
温スタ						ハタヨガ				骨盤調整ヨガ	15:00
アクティ											15:00
利根川 よこ						non たて		15:15~16:15		落合 たて	15:00
温スタ								リラックスヨガ60			15:00
16:00											16:00
30											30
17:00								16:45~17:45		16:35~17:35	17:00
30								腸体操		腸体操	17:00
18:00								SACHIKO よこ		SACHIKO よこ	17:00
30											30
19:00						18:40~19:30					18:00
30						ハタヨガ					30
19:00~20:00		19:00~20:00		19:00~19:50		いずみ たて		19:00~20:00		19:00~20:00	19:00
アクティブヨガ		陰ヨガ		筋膜リリース×ヨガ				骨盤調整ヨガ			19:00
今村 たて		HIRO たて		梅沢 たて							19:00
20:00											20:00
30											30
20:30~21:30				20:20~21:20		19:55~20:45					20:00
30				フローヨガ		イージーホットヨガ50					20:00
リラックスヨガ60				梅沢 たて		田中夏芽 たて		20:25~21:15			20:00
いずみ たて		20:40~21:40						リラックスヨガ50			20:00
30		腸体操									20:00
21:00		SACHIKO よこ				21:10~22:10					21:00
30						有料スリム体幹					30
						(※別途申し込み)					30
						SACHIKO よこ					30

※腸体操のご予約は、週2本までとさせていただきます。

【定員】 たて…18名 よこ…20名

※クラスの特性上必要な場合には適宜換気を行わせて頂きます。

※キャンセル処理をせずにお休みされた場合、1回分のカウントとなります。ご了承ください。(キャンセル可能時間30分前まで)

※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ください。

※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。

※温スタ…室温、加湿を通常よりも低く設定し、運動量を増やしていくクラスです。トレーニングや有酸素運動を部活の様に行います。