

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
2025

2025.7月分 予約開始日時 6/29 (日) 22:30

火		水		木		金		土		日	
10:00										10:00	
30										30	
11:00	10:30~11:30 骨盤調整ヨガ	10:50~11:50 メンテナンスヨガ	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 [タイ古式ヨガ] Kyoko よこ	10:20~11:20 イージーホットヨガ60 田中夏芽 たて	10:00~11:00 アロマヨガ 峰岸 たて				11:00	
30	小中 たて	今井 たて								30	
12:00			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	11:45~12:45 デトックスフローヨガ 岡 たて	11:30~12:15 B to B 骨盤スリム 幸恵 たて				12:00	
30										30	
13:00	12:45~13:45 リラックスヨガ60 kaori たて	12:30~13:30 ビギナーヨガ60 いずみ たて								13:00	
30										30	
14:00		14:00~15:00 リラックスヨガ60 小中 たて	13:40~14:25 バレエストレッチ 田中絵里 よこ							14:00	
30										30	
15:00	14:30~15:30 温スタ アクティ部 利根川 よこ			14:30~15:30 ハタヨガ non たて		14:30~15:30 骨盤調整ヨガ 落合 たて				15:00	
30										30	
16:00						15:00~16:00 リラックスヨガ60 毎月最終週はシンギング ボールを使います。 梅沢 たて				16:00	
30										30	
17:00						16:30~17:30 腸体操 SACHIKO よこ	16:35~17:35 体幹&腸体操 SACHIKO よこ			17:00	
30										30	
18:00							18:00~19:00 ベーシックヨガ 今村 たて			18:00	
30										30	
19:00	19:00~20:00 アクティブヨガ 今村 たて	19:00~20:00 陰ヨガ HIRO たて	19:00~19:50 筋膜リリース×ヨガ 梅沢 たて	18:40~19:30 ハタヨガ いずみ たて	19:00~20:00 骨盤調整ヨガ 小中 たて				19:00		
30										30	
20:00					19:55~20:45 イージーホットヨガ50 田中夏芽 たて					20:00	
30										30	
21:00	20:30~21:30 リラックスヨガ60 いずみ たて	20:40~21:40 体幹&腸体操 SACHIKO よこ	20:20~21:20 フローヨガ 梅沢 たて	21:10~22:10 有料スリム体幹 (※別途申し込み) SACHIKO よこ	20:25~21:15 リラックスヨガ50 小中 たて				21:00		
30										30	
※腸体操・体幹&腸体操のご予約は合わせて週2本まで(見込み予約 ご遠慮ください) とさせていただきます。皆様のご協力をお願い致します。											
【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。