

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

Oct 10
2025

2025.10月分 予約開始日時 9/30(火)22:30

火		水		木		金		土		日	
10:00				10:00～11:00 ビギナーヨガ60	10:00～11:00 ルーシーダットン [タイ古式ヨガ] Kyoko	10:20～11:20 イージーホットヨガ60	10:00～11:00 アロマヨガ			10:00	
11:00	10:30～11:30 骨盤調整ヨガ 小中 たて	10:50～11:50 メンテナンスヨガ 今井 たて	kaori たて		よこ	田中夏芽 たて	峰岸 たて			11:00	
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	
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			13:10～14:10 骨盤ストレッチ 岡 たて					13:00	
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			14:30～15:30 骨盤調整ヨガ 落合 たて				14:00	
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	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	16:35～17:35 体幹&腸体操 SACHIKO よこ				15:00	
16:00						18:00～19:00 ベーシックヨガ 今村 たて				16:00	
17:00										17:00	
18:00										18:00	
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	
20:00				19:55～20:45 イージーホットヨガ50 田中夏芽 たて	20:25～21:15 リラックスヨガ50 小中 たて					20:00	
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						21:00	
※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。