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

2026.4月分 予約開始日時 3/31（火）22:30

Apr 2026 4

火	水	木	金	土	日
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	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
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	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 時間・内容変更	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
14:30～15:30 温スタ アクティ部 利根川　よこ 温スタ	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	13:00～14:00 全身リセットヨガ non　たて	13:10～14:10 骨盤ストレッチ 岡　たて	14:30～15:30 骨盤調整ヨガ 落合　たて
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	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
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	19:55～20:45 イージーホットヨガ50 田中夏芽　たて	16:30～17:30 腸体操 SACHIKO　よこ	18:00～19:00 ベーシックヨガ 今村　たて
			21:10～22:10 有料スリム体幹 （※別途申し込み） SACHIKO　よこ	19:00～20:00 骨盤調整ヨガ 小中　たて	
				20:25～21:15 リラックスヨガ50 小中　たて	

※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）とさせて頂きます。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。