

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

May 2026 **5**

2026.5月分 予約開始日時 4/30 (木) 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		10:00~11:00	10:00
骨盤調整ヨガ			ビギナーヨガ60	ルーシーダットン		アロマヨガ	10:00
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	10:20~11:20		11:00
30		メンテナンスヨガ			イージーホットヨガ60		30
12:00		今井 たて	11:30~12:30	11:30~12:30	田中夏芽 たて		12:00
30			インド式ヨガ	リラックスヨガ60		11:30~12:15	30
12:45~13:45			いーむれ たて	リラックスヨガ60	11:45~12:45	B to B 骨盤スリム	12:00
リラックスヨガ60		12:30~13:30		サクラ たて	デトックスフローヨガ	幸恵 たて	30
kaori たて		ビギナーヨガ60			岡 たて		13:00
14:00		いずみ たて		13:00~14:00			13:00
30				全身リセットヨガ	13:10~14:10		30
14:30~15:30			13:40~14:25	non たて	骨盤ストレッチ		14:00
温スタ		14:00~15:00	バレエストレッチ		岡 たて		14:00
アクティ部		リラックスヨガ60	田中絵里 よこ				30
利根川 よこ		小中 たて				14:30~15:30	30
温スタ						骨盤調整ヨガ	15:00
16:00							15:00
30							30
17:00							17:00
30							30
18:00							18:00
30							30
19:00							19:00
30							30
19:00~20:00		19:00~20:00	19:00~19:50	18:40~19:30			19:00
アクティブヨガ		陰ヨガ	筋膜リリース×ヨガ	ハタヨガ		19:00~20:00	19:00
今村 たて		HIRO たて	梅沢 たて	いずみ たて		骨盤調整ヨガ	19:00
20:00							20:00
30							30
20:30~21:30			20:20~21:20	19:55~20:45			20:00
リラックスヨガ60			フローヨガ	イージーホットヨガ50			20:00
いずみ たて		20:40~21:40	梅沢 たて	田中夏芽 たて		20:25~21:15	21:00
30		体幹&腸体操				リラックスヨガ50	21:00
21:00		SACHIKO よこ				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。				21:10~22:10 有料スリム体幹 (※別途申し込み) SACHIKO よこ	[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。