

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

Nov 11
2026

2026.11月分 予約開始日時 10/31(土)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	
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	kaori たて						峰岸 たて	11:00	
30	小中 たて							田中夏芽 たて		30	
12:00		今井 たて	11:30～12:30 インド式ヨガ	11:30～12:30 リラックスヨガ60	11:45～12:45 デトックスフローヨガ	11:30～12:15 B to B 骨盤スリム				12:00	
30			いーむれ たて	さくら たて		幸恵 たて				30	
13:00	12:45～13:45 リラックスヨガ60	12:30～13:30 ビギナーヨガ60						岡 たて		13:00	
30	kaori たて	いずみ たて			13:00～14:00 全身リセットヨガ					30	
14:00			13:40～14:25 バレエストレッチ 田中絵里	non たて				岡 たて		14:00	
30		14:00～15:00 リラックスヨガ60								30	
15:00	14:30～15:30 温スタ アクティ部 利根川 よこ	小中 たて				14:30～15:30 骨盤調整ヨガ				15:00	
30	温スタ					落合 たて				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。		16:00	
30						梅沢 たて				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			18:00	
30							今村 たて			30	
19:00	19:00～20:00 アクティブヨガ	19:00～20:00 陰ヨガ	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					19:00	
30	今村 たて	HIRO たて								30	
20:00					19:55～20:45 イージーホットヨガ50 田中夏芽 たて	小中 たて				20:00	
30										30	
21:00	20:30～21:30 リラックスヨガ60	20:40～21:40 体幹&腸体操	20:20～21:20 陰陽ヨガ 梅沢 たて		20:25～21:15 リラックスヨガ50	小中 たて				21:00	
30	いずみ たて	SACHIKO よこ		21:10～22:10 有料スリム体幹 (※別途申し込み) SACHIKO よこ						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。