

1/14~1/30

Hot Yoga Studio Program Schedule

Mon.	Tue.	Wed.	Thurs.	Fri.	Sat.	Sun.
10:30~11:15 Relax 北村	10:30~11:15 Detox 伊澤	10:30~11:15 Relax 澤野	10:30~11:15 Relax 林	10:30~11:15 Relax 高橋	10:30~11:15 Detox 前野	
11:45~12:30 Detox 高橋	11:45~12:30 Relax 伊澤	11:45~12:30 Hot 美 Make Yoga 澤野	12:00~12:45 Hot 美 Make Yoga 湯汲		11:45~12:30 Relax 前野	11:30~12:15 Relax 隔週替わり
13:00~13:45 Hot 美 Make Yoga 高橋		15:00~15:45 Relax 木本	13:15~14:00 Relax 湯汲	15:00~15:45 Detox 本田		12:45~13:30 Detox 隔週替わり

□HOTヨガプログラムは45分の短縮レッスン □定員12名での実施 ※12月より定員数変更

※マスクを着用（ネックゲーター）しての参加が必要になります。マウス・フェイスシールド使用不可

★ 19:00~19:45

Hot
美 Make Yoga

雄谷

19:00~19:45

Relax

山崎

★ 18:30~19:15

Condition Work

土谷

19:00~19:45

Hot
美 Make Yoga

高橋

★ 18:30~19:15

Detox

本田



緊急事態宣言および自治体からの要請に伴い、営業時間を20時までとさせていただきます。

営業時間短縮に合わせてレッスン開始時間も変更しております。

プログラム受講時のお願い

- ①入退場時の手指消毒をお願いいたします。
- ②お客様同士、十分な距離をお取り下さい。
- ③マスクの着用をお願いいたします。
- ④プログラム中の掛け声等は禁止といたします。
- ⑤体調に合わせて運動を調整しましょう。
- ⑥使用器具の消毒にご協力ください。



【プログラムの代行・変更のお知らせ】
ホットスタジオ前の代行案内、
若しくは、ホームページの『代行のご案内』
にてご確認ください。

※新型コロナウイルス感染拡大・社会情勢に伴い内容を急遽変更する場合がございます。