

2022年3月

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 Hot Make Yoga ★ 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 Make Yoga 澤野 | 12:00~12:45 Hot Make Yoga 湯汲 | | 11:45~12:30 Relax 前野 | 11:30~12:15 Relax 週替わり |
| | | | 13:15~14:00 Relax 湯汲 | 15:00~15:45 Detox 本田 | 3/6 (未定) 3/13 (未定) 3/27 澤野 | 12:45~13:30 Detox 週替わり |
| <p>□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 ※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</p> | | | | | | |
| | | | | | 15:30~16:15 Detox 荻野 | |
| 19:30~20:15 Hot Make Yoga 雄谷 | 19:15~20:00 Relax 山崎 | | 19:00~19:45 Hot Make Yoga 高橋 | 19:30~20:15 Detox 本田 | | |
| 休館日 10日 20日 月末最終日 | 20:30~21:15 Detox 山崎 | 20:30~21:15 Condition Work ★ スタッフ | 20:15~21:00 Relax 高橋 | 20:45~21:30 Relax 本田 | | |
| <p>◇プログラムは全て事前予約制 ◆予約保有可能数一人1枠 / 1日1本まで受講可能 ◆2週間前(当日を含む14日前) 0:00から予約開始 ◆予約・キャンセルはレッスン開始30分前まで ◆レッスン開始15分前からスタジオの入室開始</p> | | | | | | |
| | | 21:30~22:15 Detox ~Pilates~ 山口 | | | | |

◆◆ お知らせ ◆◆

**2022年4月分より
タイムテーブルの配布を
廃止いたします。**

◆こちらからプログラムに
直接アクセスいただけます



グンゼスポーツ株式会社は、
資源の有効活用と環境保全を目的に
ペーパーレス化に取り組んでおります。
ご理解、ご協力の程、何卒よろしくお願い申し上げます。