

2022年10月

Hot Yoga Studio Program Schedule



Mon.	Tue.	Wed.	Thurs.	Fri.	Sat.	Sun.
<p>10:30~11:15</p> <p>Relax</p> <p>北村</p>	<p>10:30~11:15</p> <p>Detox</p> <p>伊澤</p>	<p>10:30~11:15</p> <p>Relax</p> <p>澤野</p>	<p>10:30~11:15</p> <p>Relax</p> <p>湯汲</p>	<p>10:30~11:15</p> <p>Hot 美 Make Yoga</p> <p>高橋</p>	<p>10:30~11:15</p> <p>Detox</p> <p>前野</p>	<p>10:30~11:15</p> <p>Balance Work</p> <p>竹内</p>
<p>11:45~12:30</p> <p>Detox</p> <p>高橋</p>	<p>11:45~12:30</p> <p>Relax</p> <p>伊澤</p>	<p>11:45~12:30</p> <p>Hot 美 Make Yoga</p> <p>澤野</p>	<p>11:45~12:30</p> <p>Hot 美 Make Yoga</p> <p>湯汲</p>		<p>11:45~12:30</p> <p>Relax</p> <p>前野</p>	<p>11:30~12:15</p> <p>Relax</p> <p>週替わり</p>
			<p>13:00~13:45</p> <p>Detox</p> <p>牧野 ★</p>	<p>15:00~15:45</p> <p>Detox</p> <p>本田</p>		<p>12:45~13:30</p> <p>Detox</p> <p>週替わり</p>
<p>□HOTヨガプログラムは45分レッスン □定員18名での実施</p> <p>※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>						
<p>19:30~20:15</p> <p>Hot 美 Make Yoga</p> <p>雄谷</p>	<p>19:15~20:00</p> <p>Relax</p> <p>山崎</p>	<p>20:30~21:15</p> <p>Condition Work</p> <p>スタッフ</p>	<p>19:00~19:45</p> <p>Hot 美 Make Yoga</p> <p>高橋</p>	<p>19:30~20:15</p> <p>Detox</p> <p>本田</p>		<p>◇◆ お知らせ ◇◆</p> <p>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。</p>
	<p>20:30~21:15</p> <p>Detox</p> <p>山崎</p>	<p>21:30~22:15</p> <p>Detox ~Pilates~</p> <p>山口</p>	<p>20:15~21:00</p> <p>Relax</p> <p>高橋</p>	<p>20:45~21:30</p> <p>Relax</p> <p>本田</p>		
<p>◇プログラムは全て事前予約制</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆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場開始 						
<p>休館日</p> <p>10日・20日・月末最終日</p>						

男性インストラクター

10/2 本田
10/9 山崎
10/16 澤野
10/23 山崎
10/30 澤野