

2023年11月

# Hot Yoga Studio Program Schedule



Mon.	Tue.	Wed.	Thurs.	Fri.	Sat.	Sun.
<p>10:30~11:15</p> <p><b>Relax</b></p> <p>北村</p>	<p>10:30~11:15</p> <p><b>Detox</b></p> <p>伊澤</p>	<p>10:30~11:15</p> <p><b>Relax</b></p> <p>澤野</p>	<p>10:30~11:15</p> <p><b>Relax</b></p> <p>★ 花木</p>	<p>10:30~11:15</p> <p><b>Hot 美 Make Yoga</b></p> <p>高橋</p>	<p>10:30~11:15</p> <p><b>Detox</b></p> <p>中村</p>	<p>10:30~11:15</p> <p><b>Detox</b></p> <p>牧野 <b>男性IR</b></p>
<p>11:45~12:30</p> <p><b>Detox</b></p> <p>高橋</p>	<p>11:45~12:30</p> <p><b>Relax</b></p> <p>伊澤</p>	<p>11:45~12:30</p> <p><b>Hot 美 Make Yoga</b></p> <p>澤野</p>	<p>11:45~12:30</p> <p><b>Balance Work</b></p> <p>★ スタッフ</p>		<p>11:30~12:15</p> <p><b>Relax</b></p> <p>★ 中村</p>	<p>11:45~12:30</p> <p><b>Relax</b></p> <p>名倉</p>
				<p>15:00~15:45</p> <p><b>Detox</b></p> <p>本田</p>		<p>12:45~13:30</p> <p><b>Detox</b></p> <p>★ 名倉</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>19:30~20:15</p> <p><b>HOT Active Body Make</b></p> <p>濱川</p>	<p>19:15~20:00</p> <p><b>Relax</b></p> <p>山崎</p>	<p>19:30~20:15</p> <p><b>Condition Work</b></p> <p>濱川</p>	<p>19:00~19:45</p> <p><b>Hot 美 Make Yoga</b></p> <p>中村</p>	<p>19:30~20:15</p> <p><b>Detox</b></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"> <li>◆予約保有可能数一人1枠 / 1日1本まで受講可能</li> <li>◆2週間前(当日を含む14日前) 0:00から予約開始</li> <li>◆予約・キャンセルは<b>レッスン開始30分前</b>まで</li> <li>◆<b>レッスン開始15分前</b>からスタジオの入場開始</li> </ul>	
<p>20:45~21:30</p> <p><b>Condition Work</b></p> <p>★ 濱川</p>	<p>20:30~21:15</p> <p><b>Hot 美 Make Yoga</b></p> <p>山崎</p>	<p>20:45~21:30</p> <p><b>HOT Active Body Make</b></p> <p>濱川</p>	<p>20:15~21:00</p> <p><b>Relax</b></p> <p>中村</p>	<p>20:45~21:30</p> <p><b>Relax</b></p> <p>本田</p>	<p><b>休館日</b></p> <p><b>10日・20日・月末最終日</b></p>	