

Hot Program Schedule 特別プログラム

7月1日~14日

Mon.	Tue.	Wed.	Thu.	Fri.	Sat.	Sun.
10:30~11:15 HOT 美MAKE YOGA 曾根	10:30~11:15 HOT DETOX YOGA 中神	10:30~11:15 HOT 美MAKE YOGA 海野	10:30~11:15 HOT DETOX YOGA 曾根	10:30~11:15 HOT POWER YOGA 井上	11:00~11:45 SATURDAY SPECIAL 酒井	11:00~11:45 HOT 美MAKE YOGA KEI
11:45~12:30 HOT DETOX YOGA 曾根	12:00~12:45 HOT 美MAKE YOGA 井上	12:30~13:15 HOT POWER YOGA 西岡	12:00~12:45 HOT POWER YOGA 曾根	12:00~12:45 HOT 美MAKE YOGA 北本	12:30~13:15 HOT 美MAKE YOGA KEI	12:15~13:00 HOT DETOX YOGA KEI
14:00~14:45 HOT POWER YOGA 酒井	14:00~14:45 HOT POWER YOGA 芳里	14:00~14:45 HOT DETOX YOGA 津江	15:00~15:45 HOT 美MAKE YOGA 下田	14:00~14:45 BALANCE WORK 岡本	15:30~16:15 HOT DETOX YOGA 奥田	16:00~16:45 HOT POWER YOGA 酒井
					17:00~17:45 HOT POWER YOGA 奥田	17:30~18:15 HOT DETOX YOGA 酒井

新型コロナウイルス感染症予防対策について

下記のようにさせて頂きますので、ご理解ご協力の程、お願い申し上げます。

- ①全てのプログラムを45分間と致します。
- ②スタジオ定員数を、15名とさせて頂きます。
- ③プログラム受講時は、マスクもしくはフェイスシールドのご着用をお願い致します。
- ④指定のマットは所定の位置から動かさないようお願いいたします。
- ⑤プログラム終了後、出入口のドアを開放し換気、スタジオ内の消毒を行います。
- ⑥スタジオ前にございますウォーターサーバーはご利用頂けませんので、必ずドリンク類をお持ち頂きますようお願い致します。

SATURDAY SPECIAL

土曜日の11:00~11:45は
月替りPROGRAM



7月は…祝日プログラムで大好評!!

骨盤調整YOGA

骨盤周辺を気持ちよく動かし、
姿勢改善や冷えやむくみを解消するクラス★☆

【DY】 HOT DETOX YOGA

座る・寝る姿勢のヨガポーズを中心にゆっくり行うクラス
ホットの環境に慣れ、カラダのめぐら改善やデトックスを目指します☆

7月30日(木)は
MOON~月礼拝~

骨盤調整されたい方オススメ♪

**GUNZE
SPORTS**

【BY】 HOT 美MAKE YOGA

座り姿勢中心で骨盤や肩甲骨を動かしカラダのバランスを整えるクラス
女性らしいしなやかで快適なボディを手に入れたい方におススメ☆

【BW】 BALANCE WORK

筋肉や関節を緩めたり締めたり多方面にカラダを動かしつづけていくクラス
ホットヨガが初めての方におススメ☆

【PY】 HOT POWER YOGA

パワーヨガの立位のポーズを含んだ全身の筋肉を使うクラス
全身の筋バランスと引き締めを目指します☆

来館時のお願い

- ①マスクもしくはフェイスシールドの着用をお願い致します。
- ②入場時、検温を実施しております。
※検温結果によってご利用をお断りさせて頂きます。
- ③フロント前の消毒液にて必ず手指を消毒してください。
- ④チェックインはバーコードをかざして
セルフチェックインをお願い致します。