

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
	HOT YOGA	HOT YOGA	HOT YOGA	HOT YOGA	HOT YOGA	HOT YOGA	HOT YOGA
10:00							
	10:30-11:15	10:30-11:15	10:30-11:15	10:30-11:15			
	HOT 美MAKE YOGA Kyoko 強度★★★ 難度★★★	月礼拝 北本 強度★★★ 難度★★★	HOT 美MAKE YOGA 海野 強度★★★ 難度★★★	HOT DETOX YOGA 曾根 強度★ 難度★			
11:00					11:15-12:00	11:00-11:45	11:00-11:45
	11:45-12:30				BALANCE WORK YURIKO 強度★ 難度★	骨盤調整YOGA Kyoko 強度★ 難度★	HOT 美MAKE YOGA KEI 強度★★★ 難度★★★
12:00	HOT POWER YOGA 曾根 強度★★★★ 難度★★★★	12:00-12:45	12:30-13:15			12:15-13:00	12:05-12:50
		HOT 美MAKE YOGA 北本 強度★★★ 難度★★★	BALANCE WORK 高橋 強度★ 難度★		12:30-13:15	HOT 美MAKE YOGA KEI 強度★★★ 難度★★★	HOT DETOX YOGA KEI 強度★ 難度★
13:00	13:30-14:15			13:30-14:15		13:30-14:15	
	HOT DETOX YOGA 曾根 強度★ 難度★	14:00-14:45	14:00-14:45	HOT POWER YOGA Kyoko 強度★★★★ 難度★★★★	14:00-14:45	HOT DETOX YOGA 高橋 強度★ 難度★	
14:00		HOT POWER YOGA 曾根 強度★★★★ 難度★★★★	HOT 美MAKE YOGA 津江 強度★★★ 難度★★★		HOT POWER YOGA 北本 強度★★★★ 難度★★★★		
15:00				15:00-15:45			15:00-15:45
				HOT 美MAKE YOGA 下田 強度★★★ 難度★★★			HOT POWER YOGA 曾根 強度★★★★ 難度★★★★
16:00						16:00-16:45	16:15-17:00
						BALANCE WORK 栄 強度★ 難度★	HOT 美MAKE YOGA 曾根 強度★★★ 難度★★★
17:00							
18:00		18:15-19:00	18:30-19:15	18:45-19:30	18:30-19:15		
		HOT POWER YOGA 曾根 強度★★★★ 難度★★★★	HOT YOGATES KEI 強度★★★ 難度★★★	HOT POWER YOGA Kyoko 強度★★★★ 難度★★★★	HOT 美MAKE YOGA KEI 強度★★★ 難度★★★		
19:00	19:15-20:00						
	HOT YOGATES KEI 強度★★★ 難度★★★	19:30-20:15					
		HOT 美MAKE YOGA 曾根 強度★★★ 難度★★★					
20:00	20:30-21:15		20:30-21:15				
	HOT DETOX YOGA 中神 強度★ 難度★		月礼拝 Kyoko 強度★★★ 難度★★★				
21:00							



代行確認はLINEからが便利です♪
QRコードから追加できます♪

筋力アップ、シェイプアップを目指すクラス

カラダの柔軟性UP体幹強化を目指すクラス

カラダの巡りの改善、調子を整えるクラス

前月から変更のあるクラス

強度設定 ★が多くなると運動強度が高いクラスとなります。

難度設定 ★が多くなると難しいポーズなどがあります。

■ 営業時間のご案内 ■

【平日】 10:00~22:00

【土曜】 10:00~18:00

【日祝】 10:00~18:00