

| | 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★★★★★ | | 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★★★ | | 14:00-14:45 | | |
| | | | | 15:00-15:45 | HOT POWER YOGA 北本 強度★★★★★ 難度★★★★★ | | 15:00-15:45 |
| 15:00 | | | | 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 | | 18:15-19:00 | 18:30-19:15 | 18:45-19:30 | 18:30-19:15 | | |
| 18:00 | | 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 | | | | | |
| 20:00 | | HOT 美MAKE YOGA 曾根 強度★★★ 難度★★★ | 20:30-21:15 | 20:00-20:45 | 19:50-20:35 | | |
| | 20:30-21:15 | | 月礼拝 Kyoko 強度★★★ 難度★★★ | HOT DETOX YOGA Kyoko 強度★ 難度★ | HOT POWER YOGA 曾根 強度★★★★★ 難度★★★★★ | | |
| 21:00 | | | | | | | |
| | HOT DETOX YOGA 中神 強度★ 難度★ | | | | | | |



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♪

■ 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

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。