

Hot Yoga Studio rcu 8月 スケジュール

				🌿 体験可能クラス	常温クラス	32度HOTクラス	
	月	火	水	木	金	土	日
10:00	10:00~(60分) 美ヨガ まみ	10:00~(60分) リフレッシュヨガ まみ	10:00~(60分) ベーシック YUKI	10:00~(60分) ベーシック めぐみ	10:00~(60分) やさしいフローヨガ ※21日代行講師カリカ まみ	10:00~(60分) ベーシック まみ	10:00~(常60分) ピラティスBasic ともみ
11:00	11:20~(60分) NEW 〜マル秘〜 ヒップUPビューティー りな	11:30~(60分) 骨盤リセットヨガ まみ	11:30~(60分) すっきりリンパヨガ YUKI	11:30~(80分) ロング めぐみ	11:30~(80分) ロング ※21日代行講師カリカ まみ	11:20~(70分) 骨盤ビューティーヨガ まみ	11:20~(75分) ヨガボディ ひろ
13:00	13:15~(75分) ヨガボディ ※3日ロング Miwako ひろ	13:30~(常70分) ママ&ベビー ・2ヶ月〜ずりばい ・3ヶ月〜1歳6ヶ月 まみ	13:00~(60分) やさしいフローヨガ めぐみ	13:30~(60分) 陰ヨガ カリカ	13:15~(60分) NEW ハタヨガ りな	13:30~(常60分) リズムピラティス& エクササイズ ★29日パレト ともみ	13:00~(60分) ベーシック めぐみ
14:00		安全を考慮し、8月は 非開催とさせていただきます。		14:30~(常60分) 陰ヨガ カリカ	14:45~(60分) すっきりリンパヨガ YUKI		14:30~(弱75分) ヒーリングデトックス めぐみ
15:00	15:00~(60分) リフレッシュヨガ ※17日代行講師ひろ 31日代行講師YUKI めぐみ	いつもご利用くださいませありがとうございます。 8月もお客様・指導員の安全を考慮し、 全てのHOTクラスが弱ホット32℃・定員数は10名になります。 皆様のご理解・ご協力をお願いいたします。				15:00~(弱70分) ハタフローヨガ ともみ	
16:00						16:00~(弱60分) 美姿勢ピラティス&ヨガ ※毎週開催 ともみ	
19:00	19:00~(60分) きれいになるヨガ ※24日代行講師GAYA Miwako	19:00~(常60分) ピラティスBasic ともみ	19:00~(常60分) パレトン (美軸&脂肪燃焼) ともみ	19:00~(60分) ベーシック RISA	19:00~(60分) ベーシック Kana	〜お知らせ〜 祝日スケジュール 8/10(月) 10:00-美ヨガ担当まみ 11:30-クイックボディメイク 担当Kakihara 13:15-ヨガボディ担当ひろ 15:00-リフレッシュヨガ担当めぐみ 16:20-きれいになるヨガ担当Miwako 17:50-Deep Relax Yoga担当Miwako 19:30 Closed	
20:00	20:15~(70分) Deep Relax Yoga ※24日代行講師GAYA Miwako	20:15~(弱60分) 美姿勢ピラティス&ヨガ ともみ	20:15~(弱60分) パーソナル美人ヨガ 〇〇week脚・お尻 の〇〇week膝・お尻 RISA	20:15~(弱70分) ナイトフローヨガ Kana			
	21:45 閉店	21:45 閉店	20:30 閉店	21:45 閉店	21:45 閉店		