

2020.3~

## HOT YOGA STUDIO

	月	火	水	木	金	土	日		
10:00						9:40~10:40 脊柱調整ヨガ60 MIYUKI	9:40~10:40 リトリートヨガ60 KEIKO	10:00	
11:00		10:30~11:45 リトリートヨガ75 ひいろ	10:00~11:15 リトリートヨガ75 MICHIO	10:20~11:20 ソフトヨガ60 KEIKO	10:00~11:15 パワーヨガ75 Kazune			11:00	
12:00			11:40~12:40 ピラーヨガ60 MICHIO	11:50~13:05 ピラーヨガ75 KEIKO	11:40~12:40 リトリートヨガ60 Kazune	11:00~12:15 ハタヨガフロー75 MIYUKI	11:00~12:15 ピラーヨガ75 KEIKO	12:00	
13:00		12:10~13:10 筋膜リリースヨガ60 ひいろ				12:35~13:35 リトリートヨガ60 Naoko	12:35~13:35 リトリートヨガ60 Kazune	13:00	
14:00	休 館	13:35~14:35 ピラーヨガ60 MICHIO	13:35~14:35 陰ヨガ60 Kazune	13:35~14:35 ヴィンヤサフロー60 築地 サヤカ	13:35~14:50 ハタ・アドヴァンス75 MICHIO	13:55~14:55 マインドフルネスフロー のん	13:50~15:00 ヴィンヤサフロー70 Kazune	14:00	
15:00								15:00	
16:00		15:00~16:15 リトリートヨガ75 MICHIO	15:05~16:15 パワーヨガ70 Kazune	15:00~16:00 リトリートヨガ60 築地 サヤカ	15:15~16:15 ソフトヨガ60 MICHIO	15:15~16:30 ピラーヨガ75 Kon	15:20~16:30 リトリートヨガ70 YUKI	16:00	
17:00								17:00	
18:00	日					16:50~17:50 リトリートヨガ60 Kon	16:50~17:50 パワーヨガ60 YUKI	18:00	
19:00			18:30~19:30 骨盤調整ヨガ60 山下 綿実		18:30~19:45 リトリートヨガ75 Kon			19:00	
20:00		19:00~20:15 ピラーヨガ75 KEIKO		19:00~20:00 パワーヨガ60 Kumi					20:00
21:00		20:35~21:35 マインドフルネスフロー のん	19:50~21:05 ヴィンヤサフロー75 山下 綿実	20:20~21:35 リトリートヨガ75 Kumi	20:05~21:05 ピラーヨガ60 Kon				21:00
22:00								22:00	
営業時間		10:00~22:30	9:30~22:00	10:00~22:30	9:30~22:00	9:00~18:30	9:00~18:30	営業時間	



※チェックインは開始5分前で終了となります。  
 ※スケジュールは予告なく変更させて頂く場合がございます。  
 ※各クラスの定員は60名です。