

レッスンスケジュール

火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
※レッスン時間及び内容は変更となる可能性があります。					
10:00~11:00 HOTベーシック ヨガ (身体を引き締める)	10:00~11:00 HOTベーシック ヨガ (無理なくマイペースに)	10:00~11:00 HOTベーシック ヨガ (骨盤から整える)	10:00~11:00 HOTパワーヨガ (チャレンジポーズでスキルアップ)	10:20~11:20 HOTベーシック ヨガ (身体を整える)	
工藤	若尾	CHIRO	EMIKO	MIKU	
		11:30~12:30 HOTリンパ& デトックスヨガ (筋膜リリースでゆるめるはじめてヨガ)		11:50~12:50 HOTピラティス (痛みのない身体作り)	
	12:00~12:40 ピラティス 有料セッション/白石	CHIRO		石村	
12:45~13:45 HOTリンパ& デトックスヨガ (体を整えむくみ解消)	13:00~14:00 HOTボディメイク ヨガ (初心者向け基礎代謝アップヨガ)				13:30~14:30 HOTベーシック ヨガ (身体を整えるヨガ)
EMIKO	EMIKO				MIKU
	15:00~16:00 HOTリンパ& デトックスヨガ (初心者向けやさしいストレッチヨガ)		15:30~16:30 HOTピラティス (身体を整える)	15:20~16:20 HOTリンパ& デトックスヨガ (身体の巡りを良くする)	15:00~16:00 HOTピラティス (初心者のための体幹トレーニング)
	EMIKO		上村	久田	ATSUKO
					16:30~17:30 HOTピラティス (美しくしなやかな筋肉作り)
					Jin
				18:30~19:30 HOTピラティス (身体の使い方を覚える)	18:00~19:00 HOTボディメイク ヨガ (骨盤底筋群を鍛える)
18:50~19:50 HOTピラティス (なめらかに動くフローピラティス)	18:40~19:40 HOTベーシック ヨガ (身体を整えるヨガ)		19:00~20:00 HOTピラティス (しなやかな身体づくり)	白石	美雪
坂詰	伊藤	20:00~21:00 HOTフィールヨガ (身体を整えるヨガ)	古館		
20:10~21:10 HOTベーシック ヨガ (しなやかなスムーズボディをつくる)		井上	20:20~21:20 HOTピラティス (体幹を整える)		
Shoko			古館		
				各レッスン 定員13名	