

岩盤HOTヨガ レッスンスケジュール

2025年10月1日～

★ 初心者におすすめ

★★ 中級者におすすめ

	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT	日 SUN	
10:30	★ HOTヨガ 10:20～11:05 大里朋未		★ HOTヨガ 10:30～11:15 齊藤佳奈子	★ HOTヨガ 10:30～11:15 みきこ	★★ HOT骨盤ヨガ 10:30～11:15 齊藤佳奈子	★ HOTヨガ 10:30～11:15 梅谷亜紀子	★ HOTヨガ 10:30～11:15 奥明代	10:30
11:00								11:00
11:30	★ HOTリラックスヨガ 11:20～12:05 大里朋未	★★ HOTルーシーダットン 11:30～12:15 大橋静恵	★★ HOT骨盤ヨガ 11:30～12:15 齊藤佳奈子	★ HOTリラックスヨガ 11:30～12:15 みきこ	★ HOTヨガ 11:30～12:15 長谷川奈緒		★ HOTリラックスヨガ 11:30～12:15 奥明代	11:30
12:00						★ HOTリラックスヨガ 11:50～12:35 鈴木映子		12:00
12:30	★ HOTヨガ 12:30～13:15 浦田めぐみ	★★ HOTルーシーダットン 12:30～13:15 大橋静恵			★★ HOTルーシーダットン 12:30～13:15 大橋静恵			12:30
13:00								13:00
13:30		★ HOTヨガ 13:30～14:15 鈴木映子	★ HOTヨガ 13:30～14:15 浦田めぐみ		★★ HOTルーシーダットン 13:30～14:15 大橋静恵			13:30
14:00								14:00
14:30								14:30
15:00								15:00
15:30								15:30
16:00								16:00
16:30								16:30
17:00								17:00
17:30								17:30
18:00								18:00
18:30								18:30
19:00								19:00
19:30	★★ HOT美BODYヨガ 19:30～20:15 武田知子		★★ HOT骨盤ヨガ 19:30～20:15 鈴木映子	★ HOTヨガ 19:30～20:15 関依子	★ HOTヨガ 19:30～20:15 武田知子			19:30
20:00								20:00
20:30	★ HOTリラックスヨガ 20:30～21:15 武田知子		★ HOTリラックスヨガ 20:30～21:15 鈴木映子	★ HOTリラックスヨガ 20:30～21:15 関依子				20:30
21:00								21:00
21:30								21:30
22:00								22:00
23:00								23:00
	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT	日 SUN	