

2021年 7月

女性専用

HOT YOGA レッスンスケジュール

	火	水	木	金
7:00				
8:00	代謝アップヨガ 7:20~8:00 北升 美奈子	すっきりヨガ 7:20~8:00 中井 美由紀	美姿勢ヨガ 7:20~8:00 北升 美奈子	お目覚めヨガ 7:20~8:00 石井 浩恵
9:00				
10:00				ホット美姿勢ヨガ 10:00~11:00 北升 美奈子
11:00				
12:00	ホットビューティーヨガ 11:45~12:45 西山 由香里	ホットリラックスヨガ 11:30~12:30 中井 美由紀	ホットアロマ ボディメイクヨガ 11:15~12:15 中井 美由紀	
13:00				
14:00				
15:00				
16:00				
17:00				
18:00				
19:00	ホット美姿勢ヨガ 18:30~19:30 有田 幹子	ホットシェイプアップ 18:45~19:45 武内 右子	ホットリラックスヨガ 18:10~19:10 岩崎 歩	ホットシェイプアップヨガ 18:15~19:15 石田 裕美
20:00				
21:00	ホットハタヨガ 20:00~21:00 有田 幹子	ホットビギナー 20:15~21:15 Kaori	ホットリセット 20:00~21:00 三好 由紀子	ホットボディメイク ヨガ 20:00~21:00 武内 右子
22:00				

	土	日
9:00		
10:00	ホットストレッチヨガ 9:45~10:45 國重 智恵子	ホットビューティーヨガ 9:45~10:45 西山 由香里
11:00		
12:00		ホットボディメイク ヨガ 11:30~12:30 沖 佐知子
13:00	ホット美脚ヨガ 12:15~13:15 北升 美奈子	ホットベルヴィスヨガ 13:00~14:00 北升 美奈子
14:00		
15:00		
16:00	ホットハタヨガ 15:20~16:20 有田 幹子	ホットリラックスヨガ 15:45~16:45 Natsumi
17:00	ホットピラティス ボディメイク 17:00~18:00 西山 由香里	
18:00		

ホットヨガ
室温36℃~38℃、湿度50%~70%の空間で行うヨガのクラスです。

身体面 姿勢改善、筋力強化、柔軟性向上、筋バランスの調整、シェイプアップ

精神面 ストレス改善、リラックス、精神の安定

東急スポーツオアシス
ホットヨガスタジオ
広島県広島市中区中町8-18
クリスタルビル16F
☎082-242-1090
<http://www.sportsoasis.co.jp/yoga.html>

※平日7:20~8:00のレッスンはホットの環境レッスンではありません。