

# 2024年10月 ヨガレッスンスケジュール



月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6
	9:00 アナトミック骨盤 馬場たかみ	9:00 デトックスヨガ Yukachi	9:00 ご自愛ヨガ Amane	9:00 ホットヨガ 馬場たかみ	9:00 ホットヨガ Akemi	9:00 ホットヨガ 高村くによ
					9:00 リセットヨガ Yukachi	
	20:00 男女ホット Akemi	20:00 ホットヨガ Akemi	20:00 ホットヨガ 椎名由香	20:00 男女ホット 高村くによ	20:00 男女ホット Yukachi	
7	8	9	10	11	12	13
9:00 ナチュラルフロー Akemi	9:00 アナトミック骨盤 馬場たかみ	9:00 デトックスヨガ Yukachi	9:00 ご自愛ヨガ Amane	9:00 ホットヨガ 馬場たかみ	9:00 ホットヨガ 馬場たかみ	9:00 ホットヨガ Akemi
					9:00 リセットヨガ Yukachi	
20:00 ホットヨガ 高村くによ	20:00 男女ホット Akemi	20:00 ホットヨガ Akemi	20:00 ホットヨガ 椎名由香	20:00 男女ホット 高村くによ	20:00 男女ホット 高村くによ	
14	15	16	17	18	19	20
9:00 ナチュラルフロー Akemi	9:00 アナトミック骨盤 馬場たかみ	9:00 デトックスヨガ Yukachi	9:00 ご自愛ヨガ Amane	9:00 ホットヨガ 馬場たかみ	9:00 ホットヨガ Akemi	9:00 ホットヨガ Kayoko
					9:00 リセットヨガ Yukachi	
20:00 ホットヨガ 高村くによ	20:00 男女ホット Akemi	20:00 ホットヨガ Akemi	20:00 ホットヨガ 椎名由香	20:00 男女ホット 高村くによ	20:00 男女ホット Yukachi	
21	22	23	24	25	26	27
9:00 ナチュラルフロー Akemi	9:00 アナトミック骨盤 馬場たかみ	9:00 デトックスヨガ Yukachi	9:00 ご自愛ヨガ Amane	9:00 ホットヨガ 馬場たかみ	9:00 ホットヨガ Kayoko	9:00 ホットヨガ Akemi
					9:00 リセットヨガ Yukachi	
20:00 ホットヨガ 高村くによ	20:00 男女ホット Akemi	20:00 ホットヨガ Akemi	20:00 ホットヨガ 椎名由香	20:00 男女ホット 高村くによ	20:00 男女ホット 高村くによ	
28	29	30	31			
9:00 ナチュラルフロー Akemi	9:00 アナトミック骨盤 馬場たかみ	9:00 デトックスヨガ Yukachi	9:00 ご自愛ヨガ Amane			
20:00 ホットヨガ 高村くによ	20:00 男女ホット Akemi	20:00 ホットヨガ Akemi	20:00 ホットヨガ 椎名由香			

**ホットヨガ(女性専用)★★60分** 室温42度前後、陶板浴室内でのレッスンです  
**男女ホット(どなたでもご参加いただけます)★★60分** 室温42度前後、陶板浴室内でのレッスンです  
**常温ヨガ(どなたでもご参加いただけます)** 抗酸化空間のカフェエリアでの常温レッスンです  
 ナチュラルフローヨガ・リセットヨガ★★★60分  
 アナトミック骨盤ヨガ・デトックスヨガ★★★75分  
 ご自愛ヨガ★★75分

詳細はコチラから

