

# 2024年9月 ヨガレッスンスケジュール



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

ホットヨガ(女性専用)★★60分 室温42度前後、陶板浴室内のレッスンです  
 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

