

2024年11月 ヨガレッスンスケジュール



月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3
				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 男女ホット 高村くによ	20:00 男女ホット Yukachi	
4	5	6	7	8	9	10
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	
11	12	13	14	15	16	17
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 高村くによ
					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	
18	19	20	21	22	23	24
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	
25	26	27	28	29	30	
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 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	

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

