2025年8月　ヨガレッスンスケジュール

ヒーリングスパ MAKI

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

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
　みんなのヨガ★★60分

詳細はコチラから