

ホットヨガスタジオ

2018.12 ~

YogyStyle

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
09:00						脊柱調整ヨガ 60分	リトリートヨガ 60分
10:00		リトリートヨガ 75分 10:30~11:45 ひいろ	リトリートヨガ 75分 10:00~11:15 MICHIYO	ピラーヨガ 60分 10:30~11:30 KEIKO	パワーヨガ 75分 10:00~11:15 Kazune	9:40~10:40 MIYUKI	9:40~10:40 KEIKO
11:00			ピラーヨガ 60分 11:40~12:40 MICHIO	リトリートヨガ 75分 11:55~13:10 KEIKO	リトリートヨガ 60分 11:40~12:40 Kazune	ハタヨガフロー 75分 11:00~12:15 MIYUKI	ピラーヨガ 75分 11:00~12:15 KEIKO
12:00		筋膜リリースヨガ 60分 12:10~13:10 ひいろ				リトリートヨガ 60分 12:35~13:35 Kon	リトリートヨガ 60分 12:35~13:35 Kazune
13:00		ピラーヨガ 60分 13:35~14:35 MICHIO	美体幹ヨガ 70分 13:35~14:45 Miu	マインドフルネスフロー 60分 13:35~14:35 narumi	ピラーヨガ 75分 13:35~14:50 MICHIO	マインドフルネスフロー 60分 13:55~14:55 narumi	ヴィンヤサフロー 70分 13:50~15:00 Kazune
14:00							
15:00	休館日	リトリートヨガ 75分 15:00~16:15 MICHIO	パワーヨガ 60分 15:15~16:15 Miu	リトリートヨガ 60分 15:00~16:00 narumi	ソフトヨガ 60分 15:15~16:15 MICHIO	ピラーヨガ 75分 15:15~16:30 Chinami	リトリートヨガ 60分 15:20~16:20 Miu
16:00						ピラーヨガ 60分 16:50~17:50 Chinami	美体幹ヨガ 70分 16:40~17:50 Miu
17:00							
18:00			機能改善ヨガ 60分 18:30~19:30 MIYUKI		リトリートヨガ 75分 18:30~19:45 Kon		
19:00		ピラーヨガ 75分 19:00~20:15 narumi	ハタヨガフロー 75分 19:50~21:05 MIYUKI	パワーヨガ 60分 19:00~20:00 Kumi			
20:00		マインドフルネスフロー 60分 20:35~21:35 narumi		リトリートヨガ 75分 20:20~21:35 Kumi	ピラーヨガ 60分 20:05~21:05 Kon		
21:00							
22:00							

筋膜リリースヨガ

運動強度

★★☆☆☆☆



機能改善ヨガ

運動強度

★★☆☆☆☆



脊柱調整ヨガ

運動強度

★★☆☆☆☆



ソフトヨガ

運動強度

★★☆☆☆☆



リトリートヨガ

運動強度

★★★★☆☆



ハタヨガフロー

運動強度

★★★★☆☆

マインドフルネスフロー

運動強度

★★★★☆☆

美体幹ヨガ

運動強度

★★★★☆☆

ヴィンヤサフロー

運動強度

★★★★☆☆

パワーヨガ

運動強度

★★★★★☆☆

ピラーヨガ

運動強度

★★★★★★★