

# 2019.9~

# HOT YOGA STUDIO

| 月     | 火   | 水                                  | 木                                   | 金                                    | 土  | 日                                   |                                 |                                |       |
|-------|---|------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------|--|-------------------------------------|---------------------------------|--------------------------------|-------|
| 10:00 |   |                                    |                                     |                                      | 9:40~10:40<br>脊柱調整ヨガ60<br>MIYUKI   | 9:40~10:40<br>リトリートヨガ60<br>KEIKO    | 10:00                           |                                |       |
| 11:00 | 10:30~11:45<br>リトリートヨガ75<br>ひいろ   | 10:00~11:15<br>リトリートヨガ75<br>MICHIO | 10:20~11:20<br>ソフトヨガ60<br>KEIKO     | 10:00~11:15<br>パワーヨガ75<br>Kazune     |  |                                     | 11:00                           |                                |       |
| 12:00 |   | 11:40~12:40<br>ピラーヨガ60<br>MICHIO   | 11:50~13:05<br>ピラーヨガ75<br>KEIKO     | 11:40~12:40<br>リトリートヨガ60<br>Kazune   | 11:00~12:15<br>ハタヨガフロー75<br>MIYUKI   | 11:00~12:15<br>ピラーヨガ75<br>KEIKO     | 12:00                           |                                |       |
| 13:00 | 12:10~13:10<br>筋膜リリースヨガ60<br>ひいろ  |                                    |                                     |                                      | 12:35~13:35<br>リトリートヨガ60<br>Naoko  | 12:35~13:35<br>リトリートヨガ60<br>Kazune  | 13:00                           |                                |       |
| 14:00 | 13:35~14:35<br>ピラーヨガ60<br>MICHIO  | 13:35~14:35<br>ソフトヨガ60<br>Kazune   | 13:35~14:35<br>ヴァンヤサフロー60<br>築地 サヤカ | 13:35~14:50<br>ハタ・アドヴァンス75<br>MICHIO | 13:55~14:55<br>マインドフルネスフロー<br>MIHO   | 13:50~15:00<br>ヴァンヤサフロー70<br>Kazune | 14:00                           |                                |       |
| 15:00 |   |                                    |                                     |                                      |  |                                     | 15:00                           |                                |       |
| 16:00 | 15:00~16:15<br>リトリートヨガ75<br>MICHIO  | 15:05~16:15<br>パワーヨガ70<br>Kazune   | 15:00~16:00<br>リトリートヨガ60<br>築地 サヤカ  | 15:15~16:15<br>ソフトヨガ60<br>MICHIO     | 15:15~16:30<br>ピラーヨガ75<br>Kon  | 15:20~16:30<br>リトリートヨガ70<br>YUKI    | 16:00                           |                                |       |
| 17:00 | <div style="border: 2px solid red; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center;"> <p>☆☆おねがい☆☆<br/>衛生上の理由により、スタジオ内への私服入場はご遠慮いた<br/>しております。ウェアに着替えてからのご入場をお願い致し<br/>ます。</p> </div> |                                    |                                     |                                      |  |                                     | 16:50~17:50<br>リトリートヨガ60<br>Kon | 16:50~17:50<br>パワーヨガ60<br>YUKI | 17:00 |
| 18:00 |   |                                    |                                     |                                      |  |                                     |                                 |                                |       |
| 19:00 |   | 18:30~19:30<br>骨盤調整ヨガ60<br>山下 綿実   |                                     | 18:30~19:45<br>リトリートヨガ75<br>Kon      |  |                                     | 19:00                           |                                |       |
| 20:00 | 19:00~20:15<br>ピラーヨガ75<br>KEIKO   |                                    | 19:00~20:00<br>パワーヨガ60<br>Kumi      |                                      |  |                                     | 20:00                           |                                |       |
| 21:00 | 20:35~21:35<br>マインドフルネスフロー<br>Yurie   | 19:50~21:05<br>ヴァンヤサフロー75<br>山下 綿実 | 20:20~21:35<br>リトリートヨガ75<br>Kumi    | 20:05~21:05<br>ピラーヨガ60<br>Kon        |  <p>※チェックインは開始5分前で終了となります。<br/>※スケジュールは予告なく変更させて頂く場合がございます。<br/>※各クラスの定員は60名です。</p> |                                     | 21:00                           |                                |       |
| 22:00 |   |                                    |                                     |                                      |  |                                     | 22:00                           |                                |       |
| 営業時間  | 10:00~22:30   | 9:30~22:00                         | 10:00~22:30                         | 9:30~22:00                           | 9:00~18:30   | 9:00~18:30                          | 営業時間                            |                                |       |