

SAM石芝女性専用ホットヨガ レッスン表

	月	火	水	木	金	土
12:00	12:30 ▶ 13:10 初めての人の ホットヨガ★ 平林	12:30 ▶ 13:10 リンパ+ヨガ★ 笠原		12:30 ▶ 13:10 初めての人の ホットヨガ★ 平林		
13:00						
14:00	13:20 ▶ 14:05 バランス ホットヨガ★ 平林	13:20 ▶ 14:05 体スッキリ 体調改善ヨガ★ 笠原	14:00 ▶ 14:40 骨盤矯正 ホットヨガ★ 小澤	13:20 ▶ 14:05 バランス ホットヨガ★ 平林		14:00 ▶ 14:40 リンパ+ヨガ★ 大沢
15:00						
16:00			15:00 ▶ 15:45 リラックスヨガ★ 小澤			14:45 ▶ 15:30 ボディメイキング ホットヨガ★☆ 大沢
17:00						
18:00						
19:00		19:30 ▶ 20:10 初めての人の ホットヨガ★ 小澤	19:00 ▶ 19:45 ホットストレッチ★ 大沢		19:30 ▶ 20:10 初めての人の ホットヨガ★ 大沢	
20:00						
21:00		20:20 ▶ 21:05 デトックス効果の高い ヨガクラス★★ 小澤	19:55 ▶ 20:40 ボディメイキング ホットヨガ★☆ 大沢		20:20 ▶ 21:05 ボディメイキング ホットヨガ★☆ 大沢	
22:00						

※1レッスン1080円(税込)になります。完全予約制になりますので事前にフロントにてご予約ください。