

| mon                                | tue  | wed                                | thu                                | fri                               | sat                                  | sun                                       |
|------------------------------------|--|------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------------|---|
| H骨盤ヨガ<br>10:00~10:40<br>Megumi     | 第3火曜日<br>家族&お友達<br>サービスデー<br>ヨガのきほん<br>10:00~10:40<br>Megumi | Hヨガライト<br>10:00~10:40<br>Miyuki    | Hムーンヨガ<br>10:00~10:40<br>Megumi    | H朝ヨガ<br>10:00~10:40<br>Miyuki     | Hヨガフロー<br>10:00~10:40<br>Meiko       | H陰陽ヨガ<br>10:00~10:40<br>Hiromi            |
| Hヨガベーシック<br>11:00~11:40<br>Megumi  |  | Hスローフローヨガ<br>11:00~11:40<br>Miyuki | Hアンチエイジング<br>11:00~11:40<br>Megumi | Hリラックスヨガ<br>11:00~11:40<br>Miyuki | Hメディテーションヨガ<br>11:00~11:40<br>Meiko  | Hビギナーズフロー<br>11:00~11:40<br>Hiromi        |
|                                    |  |                                    |                                    |                                   | 25日 13:00~14:00<br>癒しのハタフロー<br>佐藤しおみ | 26日 13:00~15:00<br>はじめての<br>ヨガ哲学<br>佐藤しおみ |
|                                    |  |                                    |                                    |                                   |                                      |   |
| H筋トレ&ストレッチ<br>19:00~19:40<br>Meiko |  | Hヨガフロー<br>19:30~20:10<br>Hiromi    | Hビギナーズフロー<br>19:00~19:40<br>Miyuki | H陰陽ヨガ<br>19:00~19:40<br>Meiko     |                                      |   |
| Hアンチエイジング<br>20:00~20:40<br>Meiko  |  | Hリフレッシュヨガ<br>20:30~21:10<br>Hiromi | Hリラックスヨガ<br>20:00~20:40<br>Miyuki  | Hヨガライト<br>20:00~20:40<br>Meiko    |                                      |   |

休館日: 7日(火) 14日(火) 21日(火) 28日(火)

料金:1クラス 2,547円 回数券5クラス 10,694円 ホットヨガ通い放題 9,999円/月 ホットヨガ初回体験 777円 予約センター025-201-7740