

女性だけのホットヨガ

HOT40YOGA

長岡美沢店

スタジオスケジュール

2021年

10月

mon	tue	wed	thu	fri	sat	sun
ホットムーンヨガ 10:00~10:40 Mariko	ホット骨盤ヨガ 10:00~10:40 Mika	ホットビギナーズフロー 10:00~10:40 akemi	ホット朝ヨガ 10:00~10:40 Yuko	ホットヨガフロー 10:00~10:40 AYAKO	ホットボディメイクヨガ 9:00~9:40 Mariko	ホットメディテーション 9:00~9:40 iyō
ホットダイエットヨガ 11:00~11:40 Mariko	ホット陰陽ヨガ 11:00~11:40 Mika	ホットリラックスヨガ 11:00~11:40 akemi	ホット筋トレ&ストレッチ 11:00~11:40 Yuko	ホットアンチエイジング 11:00~11:40 AYAKO	ホットリラックスヨガ 10:00~10:40 Mika	ホットパワーヨガ 10:00~10:40 AYAKO
					ホットヨガフロー 11:00~11:40 Mika	ホットアンチエイジング 11:00~11:40 AYAKO
ホット暗闇ヨガホップ 19:00~19:40 Yuko	ホットヨガライト 19:00~19:40 Mariko	ホットビギナーズフロー 19:00~19:40 Rena	ホットハタヨガベーシック 19:00~19:40 AYAKO	ホットスローフローヨガ 19:00~19:40 Mika		
ホットムーンヨガ 20:00~20:40 Yuko	ホットヨガベーシック 20:00~20:40 Mariko	ホット骨盤ヨガ 20:00~20:40 Rena	ホットボディメイクヨガ 20:00~20:40 AYAKO	ホットアンチエイジング 20:00~20:40 Mika		

休館日： 6日(水曜日)・19日(火曜日)・25日(月曜日)

)