

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

11月

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

休館日: 3日(水曜日)・18日(木曜日)・23日(火曜日)

料金: 1クラス2547円 回数券5クラス 10694円 ホットヨガ通い放題 9999円/月 ホットヨガ初回体験 777円 予約センター 025-201-7740