

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

2022年

1月

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

休館日: 1日(土曜日)・2日(日曜日)・3日(月曜日)・4日(火曜日)・5日(水曜日)・10日(月曜日)

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