

女性だけのホットヨガ	HOT40YOGA	新潟上近江店	スタジオスケジュール			2019年	1月
mon	tue	wed	thu	fri	sat	sun	
				ホット骨盤ヨガ 9:10～9:50 Kumiko	ビギナーズフロー 9:00～9:40 Mika	朝ヨガ 9:00～9:40 Miyuki	
ホット骨盤ヨガ 10:00～10:40 Haruko	ビギナーズフロー 10:00～10:40 Mika	ホットアンチエイジング 10:00～10:40 Misaki	朝ヨガ 10:00～10:40 Miyuki	ホットヨガフロー 10:00～10:40 Mutsumi	ホットヨガベーシック 10:00～10:40 Mika	ホットヨガフロー 10:00～10:40 Miyuki	
ホットヨガフロー 10:50～11:30 Haruko	ホットヨガベーシック 11:00～11:40 Mika	呼吸・体幹EX (ややホット) 10:50～11:30 Junko	ホットヨガライト 11:00～11:40 Miyuki	ホットアンチエイジング 10:50～11:30 Mutsumi	ホットリラックスヨガ 11:00～11:40 Mika		
ホットヨガライト 18:30～19:10 Yuko	ホットヨガフロー 18:30～19:10 Yukiko	ホットサーキット 18:30～19:10 Shoko	ホット骨格矯正EX 18:30～19:10 Mika	ホットヨガベーシック 18:30～19:10 Miyuki			
ビギナーズフロー 19:20～20:00 Yuko	ホットヨガライト 19:30～20:10 Yukiko	ホットアンチエイジング 19:30～20:10 Shoko	ビギナーズフロー 19:30～20:10 Mika	ホット骨盤ヨガ 19:30～20:10 Miyuki			
ホットアンチエイジング 20:10～20:50 Shiho	ホットヨガベーシック 20:20～21:00 Mito	ホットヨガフロー 20:20～21:00 Mika	ホット骨盤ヨガ 20:20～21:00 Yuu	ホットサーキットフロー 20:30～21:10 Miyuki			

1月の休館日: 1日(火曜日)・2日(水曜日)・3日(木曜日)・14日(月曜日)

料金:1クラス 1850円 回数券6クラス 8020円 ホットヨガ通い放題 8960円/月 ホットヨガ初回体験 777円 予約センター(松崎店) 025-256-7345