

mon	tue	wed	thu	fri	sat	sun
フラエクササイズ 10:10~10:50 Tomo	ストレッチピラティス 10:30~11:10 Hisae	ホット骨格矯正EX 10:00~10:40 Yukiko	ビギナーズフロー 10:00~10:40 Misaki	ホット骨盤ヨガ 10:00~10:40 Yuko	朝ヨガ 8:00~8:40 Mutsumi	ビギナーズフロー 10:00~10:40 Haruko
ストレッチ&筋トレ 11:00~11:40 Tomo	ビギナーズフロー 11:30~12:10 Kumiko	ホットヨガライト 11:00~11:40 Yukiko	アンチエイジング 11:00~11:40 Misaki	椅子ヨガ 10:50~11:30 Yuko	骨盤ヨガ 9:00~9:40 Mutsumi	ホットヨガライト 10:55~11:35 Haruko
					ビギナーズフロー 10:00~10:40 Erika	ホットヨガベーシック 11:50~12:30 Haruko
					フラダンス(常温) 11:00~11:40 Gina	
ホットサーキットフロー 18:30~19:10 Tamiko	ホットダイエットヨガ 19:00~19:40 Miyuki	ホットヨガベーシック 19:00~19:40 Erika	ホットアンチエイジング 18:30~19:10 Haruko	ホット骨盤ヨガ 18:30~19:10 Haruko		
ホットヨガライト 19:30~20:10 Tamiko	ホットアンチエイジング 20:00~20:40 Miyuki	HOT BOWSPRING 19:50~20:30 Tamiko	ホットヨガベーシック 19:20~20:00 Haruko	ホットヨガライト 19:20~20:00 Haruko		
ホット骨盤ヨガ 20:30~21:10 Mutsumi	ビギナーズフロー 21:00~21:40 Miyuki	ホット骨盤ヨガ 20:50~21:30 Tamiko	ホットヨガフロー 20:20~21:00 Erika	ホットヨガベーシック 20:20~21:00 Taeko/Shiho		
ビギナーズフロー 21:20~22:00 Mutsumi			ホットヨガライト 21:20~22:00 Erika	ホットアンチエイジング 21:20~22:00 Taeko/Shiho		

休館日: 6日(水曜日)・11日(月曜日)・26日(火曜日)

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