

女性だけのホットヨガ HOT40YOGA 埼玉三芳店			スタジオスケジュール			2019年	3月
mon	tue	wed	thu	fri	sat	sun	
Hダイエットヨガ 10:00~10:40 Masami	H筋トレ&ストレッチ 10:00~10:40 Yuko	H骨盤ヨガ 10:00~10:40 Yuhoko	Hヨガフロー 10:00~10:40 Yuhoko	H骨格矯正EX 10:00~10:40 Yuhoko	Hアンチエイジング 10:00~10:40 Haruna	Hビギナーズフロー 10:00~10:40 Natsuki	
Hヨガライト 11:00~11:40 Masami	Hリラックスヨガ 11:00~11:40 Yuko	アシュタンガヨガ (ややHOT) 11:00~11:40 Yuhoko	Hアンチエイジング 11:00~11:40 Yuhoko	Hリラックスヨガ 11:00~11:40 Yuhoko	H筋トレ&ストレッチ 11:00~11:40 Haruna	Hヨガライト 11:00~11:40 Natsuki	
	Hヨガベーシック/ Hビギナーズフロー 15:00~15:40 Masami						
	Hヨガライト 16:00~16:40 Masami				【3月30日(土)限定】 YOGAの基本 ~太陽礼拝を知ろう~ 16:00~17:40 Yuhoko		
H骨格矯正EX/ Hヨガフロー 18:20~19:00 Mio		Hヨガライト 18:20~19:00 Kanae					
Hヨガライト 19:10~19:50 Mio	Hヨガベーシック 19:00~19:40 Keiko	Hアンチエイジング 19:10~19:50 Noriko	Hビギナーズフロー 19:00~19:40 Mio	H骨盤ヨガ 19:10~19:50 Noriko			
Hダイエットヨガ 20:00~20:40 Mio	H BOWSPRING/ Hピラティス 20:00~20:40 Keiko	Hリラックスヨガ 20:00~20:40 Noriko	Hヨガベーシック 20:00~20:40 Mio	Hビギナーズフロー 20:00~20:40 Noriko			

休館日: 4日(月曜日)・21日(木曜日)・27日(水曜日)

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(若葉台店) 042-401-4823