

| mon | tue | wed | thu | fri | sat | sun |
|-----------------------------------|----------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------|-------------------------------|
| H朝ヨガ 10:00～10:40 Ritsu | H骨盤ヨガ 10:00～10:40 Yoko | Hヨガフロー 10:00～10:40 Rena | Hアンチエイジング 10:00～10:40 Rena | H筋トレ&ストレッチ 10:00～10:40 Yoko | Hダイエットヨガ 10:00～10:40 Yoko | H朝ヨガ 10:00～10:40 Amano |
| Hアシュタンガヨガ 11:00～11:40 Ritsu | H陰陽ヨガ 11:00～11:40 Yoko | Hヨガライト 11:00～11:40 Rena | Hヨガベーシック 11:00～11:40 Rena | Hアンチエイジング 11:00～11:40 Yoko | H骨盤ヨガ 11:00～11:40 Yoko | H陰陽ヨガ 11:00～11:40 Amano |
| | | | | | | |
| H陰陽ヨガ 18:30～19:10 Rena | H筋膜調整ヨガ 19:00～19:40 Ayumi | Hビギナーズフロー 18:30～19:10 Kanao | Hアシュタンガヨガ 18:30～19:10 Ritsu | Hスローフローヨガ 19:00～19:40 Rena | | |
| H骨盤ヨガ 19:30～20:10 Rena | Hデトックスヨガ 20:00～20:40 Ayumi | Hボディメイクヨガ 19:30～20:10 Yoko | Hアンチエイジング 19:30～20:10 Ritsu | Hヨガライト 20:00～20:40 Rena | | |
| Hアンチエイジング 20:30～21:10 Kanao | | H美脚セラピーヨガ 20:30～21:10 Yoko | H骨盤ヨガ 20:30～21:10 Ramu | | | |

休館日:1日(木) 19日(月) 23日(金)

料金:1クラス 2,547円 回数券5クラス 10,694円 ホットヨガ通い放題 9,999円/月 ホットヨガ初回体験 777円 予約センター025-201-7740