

| mon                               | tue                              | wed                               | thu                               | fri                               | sat                          | sun                            |
|-----------------------------------|----------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|------------------------------|--------------------------------|
| H朝ヨガ<br>10:00～10:40<br>Ritsu      | Hリフレッシュヨガ<br>10:00～10:40<br>Yoko | Hスローフローヨガ<br>10:00～10:40<br>Rena  | Hヨガライト<br>10:00～10:40<br>Rena     | H筋トレ&ストレッチ<br>10:00～10:40<br>Yoko | H骨盤ヨガ<br>10:00～10:40<br>Yoko | H朝ヨガ<br>10:00～10:40<br>Saori   |
| Hアシュタンガヨガ<br>11:00～11:40<br>Ritsu | Hデトックスヨガ<br>11:00～11:40<br>Yoko  | H骨盤ヨガ<br>11:00～11:40<br>Rena      | Hアンチエイジング<br>11:00～11:40<br>Rena  | Hリラックスヨガ<br>11:00～11:40<br>Yoko   | H陰陽ヨガ<br>11:00～11:40<br>Yoko | Hヨガフロー<br>11:00～11:40<br>Saori |
|                                   |                                  |                                   |                                   |                                   |                              |                                |
| H骨盤ヨガ<br>18:30～19:10<br>Rena      | Hヨガフロー<br>19:00～19:40<br>Ayumi   | Hアンチエイジング<br>18:30～19:10<br>Kanao | Hアシュタンガヨガ<br>18:30～19:10<br>Ritsu | Hダイエットヨガ<br>19:00～19:40<br>Rena   |                              |                                |
| Hスローフローヨガ<br>19:30～20:10<br>Rena  | Hリラックスヨガ<br>20:00～20:40<br>Ayumi | Hデトックスヨガ<br>19:30～20:10<br>Yoko   | Hボディメイクヨガ<br>19:30～20:10<br>Ritsu | Hヨガライト<br>20:00～20:40<br>Rena     |                              |                                |
| Hヨガベーシック<br>20:30～21:10<br>Kanao  |                                  | Hリフレッシュヨガ<br>20:30～21:10<br>Yoko  | Hアンチエイジング<br>20:30～21:10<br>Ramu  |                                   |                              |                                |

休館日:3日(金) 11日(土) 23日(木)

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 初回体験 1,000円 予約センター025-201-7740