

# 女性専用 ホットヨガ 2月スケジュール

HOT40YOGA × マナローザ円山店



| Mon                                      | Tue  | Wed   | Thu                                       | Fri  | Sat                                     | Sun   |
|--|--|---|---|--|---|---|
| ホット代謝アップヨガ<br>10:00~10:40<br>★★★<br>Nami | ホットアヌサラエレメント<br>10:00~10:40<br>★★★<br>Kanako | ホットビギナーズフロー<br>10:00~10:40<br>★★★<br>Miki   | 常温アヌサラインスパイアド<br>9:40~10:40<br>★★★<br>Ayu | ホット呼吸と動くマインドフルネスヨガ<br>10:00~10:40<br>★★★<br>Yukari | ホットヨガベーシック<br>10:00~10:40<br>★★<br>Romi | ホットやさしいパワーヨガ<br>10:00~10:40<br>★★<br>Yukari |
| ホットリフレッシュヨガ<br>11:10~11:50<br>★★<br>Saki | ホットヨガベーシック<br>11:10~11:50<br>★★<br>Kanako    | ホットアンチエイジング<br>11:10~11:50<br>★★★<br>Miki   | ホットリラックスヨガ<br>11:10~11:50<br>★<br>Yuka    | ホット体幹を育てるフローヨガ<br>11:10~11:50<br>★★★<br>Nao        | ホットリラックスヨガ<br>11:10~11:50<br>★<br>Romi  | ホットピラティス<br>11:10~11:50<br>★★<br>Yuka       |
|  |  |   |   |  |   |   |
|  |  |   |   |  |   |   |
|  |  |   |   |  |   |   |
| ホットヨガフロー<br>19:00~19:40<br>★★★★★<br>Yuko | ホットデトックスヨガ<br>19:00~19:40<br>★★<br>Yoshie    | ホットオープンハートヨガ<br>19:00~19:40<br>★★<br>Yukari | ホットやさしいパワーヨガ<br>19:00~19:40<br>★★<br>Nao  | ホットスローヨガ<br>19:00~19:40<br>★★★<br>Kanako           |   |   |
| ホット心身リセットヨガ<br>20:00~20:40<br>★★<br>Yuka | ホットアロマリラックスヨガ<br>20:00~20:40<br>★<br>Yoshie  | ホットリフレッシュヨガ<br>20:00~20:40<br>★<br>Saki     | ホットリラックスヨガ<br>20:00~20:40<br>★<br>Romi    | ホット美腸ヨガ<br>20:00~20:40<br>★★<br>Yoshie             |   |   |

|     |
|-----|
| 常温  |
| ホット |

|                    |        |        |         |
|--------------------|--------|--------|---------|
| 通い放題               | 初回体験   | 1クラス   | 回数券5回   |
| 月/¥10,000or¥14,500 | ¥1,100 | ¥2,500 | ¥11,000 |

**HOT40YOGA × Mana Rosa 円山店**  
**011-616-0106**