

女性だけのホットヨガ

HOT40YOGA

東京若葉台店

スタジオスケジュール

2019年

1月

| mon | tue | wed | thu | fri | sat | sun |
|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|--|------------------------------------|--|------------------------------------|
| H朝ヨガ 9:00~9:40 Sayumi | 朝ヨガ (ややホット) 9:00~9:40 Yuka | H朝ヨガEX 9:00~9:40 Mai | H朝ヨガ 9:00~9:40 Ayumi | H骨格矯正EX 9:00~9:40 Momoe | H朝ヨガ 8:00~8:40 Emi | H朝ヨガ 8:00~8:40 Yuko |
| H骨盤ヨガ 10:00~10:40 Momoe | Hヨガフロー 10:00~10:40 Mai | Hハタヨガベーシック 10:00~10:40 Sayumi | ピラティス (ややホット) 10:00~10:40 Yuka | Hヨガベーシック 10:00~10:40 Momoe | Hビギナーズフロー 9:00~9:40 Emi | ハタヨガベーシック 9:00~9:40 Yuko |
| H BOWSPRING 11:00~11:40 Momoe | Hリラックスヨガ 11:00~11:40 Mai | Hリラックスヨガ 11:00~11:40 Sayumi | リフレッシュヨガ (ややホット) 11:00~11:40 Yuka | Hビギナーズフロー 11:00~11:40 Mai | Hリラックスヨガ 10:00~10:40 Mai | Hリラックスヨガ 10:00~10:40 TOMOMI |
| | H陰陽ヨガ 14:00~14:40 Momoe | | やさしいHピラティス 14:00~14:40 Misato | | Hヨガフロー 11:00~11:40 Yuuki | Hビギナーズフロー 11:00~11:40 TOMOMI |
| | | | H呼吸とストレッチ 15:00~15:40 Misato | | | |
| | | | | | 【1/26限定】 Hピラティス 18:00~18:40 Misato | |
| Hヨガベーシック 19:00~19:40 Eunjae | Hアンチエイジング 19:10~19:50 Sayoko | Hパワーヨガ 19:00~19:40 Chie | H骨格矯正EX 19:00~19:40 YUKO.T | H骨盤ヨガ 19:00~19:40 Sayoko | 【1/26限定】 H骨格矯正EX 19:00~19:40 YUKO.T | |
| Hヨガライト 20:00~20:40 Eunjae | Hヨガフロー 20:10~20:50 Haruna | Hリフレッシュヨガ 20:00~20:40 Chie | Hリラックスヨガ 20:00~20:40 YUKO.T | Hヨガフロー 20:00~20:40 Sayoko | | |
| | Hリラックスヨガ 21:10~21:50 Emi | | Hヨガベーシック 21:00~21:40 Emi | Hアンチエイジング 21:00~21:40 Sayoko | | |

1月の休館日: 1日(火曜日)・2日(水曜日)・3日(木曜日)・14日(月曜日)

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 HOT40YOGA東京若葉台店 042-401-4823