

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

2021年

10月

mon	tue	wed	thu	fri	sat	sun
Hリフレッシュヨガ 9:00～9:40 Shuri	H朝ヨガ 9:00～9:40 Shuri	Hアンチエイジング 9:00～9:40 Chie	H朝ヨガ 9:00～9:40 Mizuko	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ムーンヨガ 10:00～10:40 Momoe	Hリフレッシュヨガ 10:00～10:40 Yuka	Hビギナーズフロー 10:00～10:40 Naomi	H骨盤ヨガ 10:00～10:40 Mizuko	Hヨガライト 10:00～10:40 Momoe	Hムーンヨガ 9:00～9:40 Emi	Hスローフローヨガ 9:00～9:40 Yuko
	Hリラックスヨガ 11:00～11:40 Yuka	Hヨガライト 11:00～11:40 Naomi	Hアンチエイジング 11:00～11:40 Momoe		Hビギナーズフロー 10:00～10:40 Yuko.T	第1週 ピラティス/Misato 第2週 リラックス/Yuka 第3週 リフレッシュ/Naomi 第4週 骨盤ヨガ/Yuko.T 10:00～10:40
		呼吸とストレッチ 13:00～13:40 Shuri	Hリラックスヨガ 13:00～13:40 Yuko			第1週 呼吸とストレッチ/Misato 第2週 ピラティス/Yuka 第3週 デトックス/Naomi 第4週 ヨガフロー/Yuko.T 11:00～11:40
		Hメディテーションヨガ 14:00～14:40 Shuri	Hピラティス/ Hビギナーズフロー 14:00～14:40 Yuko			
Hムーンヨガ 19:00～19:40 Mizuko	Hパワーヨガ 19:00～19:40 Shie	筋トレ&ストレッチ 19:00～19:40 Shie	H骨盤ヨガ 19:00～19:40 Yuka	Hヨガライト 19:00～19:40 Wakana	Hビギナーズフロー 19:00～19:40 TOMOMI	
H陰陽ヨガ 20:00～20:40 Mizuko	Hダイエットヨガ 20:00～20:40 Chie	Hリラックスヨガ 20:00～20:40 Shie	Hデトックスヨガ 20:00～20:40 Emi	Hヨガフロー 20:00～20:40 Wakana	Hヨガベーシック 20:00～20:40 TOMOMI	

休館日： 6日(水曜日)・19日(火曜日)・25日(月曜日)

料金： 1クラス 2547円 回数券5クラス 10694円 ホットヨガ通い放題 9999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