

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

2022年

1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 Naomi	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スローフローヨガ 10:00~10:40 Mizuko	Hアシュタンガヨガ 10:00~10:40 Naomi	Hヨガライト 10:00~10:40 Momoe	Hデトックスヨガ 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骨盤ヨガ 11:00~11:40 Mizuko	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 第5週 ピラティス/Misato 10:00~10:40
		Hハタヨガベーシック 13:00~13:40 Mizuko	Hリラックスヨガ 13:00~13:40 Yuko			第2週 ピラティス/Yuka 第3週 デトックス/Naomi 第4週 パワーヨガ/Yuko.T 第5週 呼吸とストレッチ/Misato 11:00~11:40
		H美脚セラピーヨガ 14:00~14:40 Mizuko	Hピラティス/ 14:00~14:40 Yuko			
Hデトックスヨガ 19:00~19:40 Mizuko	Hパワーヨガ 19:00~19:40 Shie	Hリラックスヨガ 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メディテーションヨガ 20:00~20:40 Mizuko	Hダイエットヨガ 20:00~20:40 Chie	筋トレ&ストレッチ 20:00~20:40 Shie	Hムーンヨガ 20:00~20:40 Emi	H暗闇ヨガホップ 20:00~20:40 Wakana	Hヨガベーシック 20:00~20:40 TOMOMI	

1日(土曜日)・2日(日曜日)・3日(月曜日)・4日(火曜日)・5日(水曜日)・10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