

mon	tue	wed	thu	fri	sat	sun
Hリフレッシュヨガ 9:00～9:40 Shuri ※12日お休み	H朝ヨガ 9:00～9:40 Shuri	H朝ヨガ 9:00～9:40 Yuka	H呼吸体幹エクササイズ 9:00～9:40 Mizuko	H骨格矯正EX 9:00～9:40 Momoe ※9日お休み	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 ※12日お休み	Hリフレッシュヨガ 10:00～10:40 Yuka	Hピラティス 10:00～10:40 yuko	Hスローフローヨガ 10:00～10:40 Mizuko	H美脚セラピーヨガ 10:00～10:40 Momoe ※9日お休み	Hデトックスヨガ 9:00～9:40 Emi	Hボディメイクヨガ 9:00～9:40 Yuko
	Hリラックスヨガ 11:00～11:40 Yuka ※6日お休み	Hリラックスヨガ 11:00～11:40 Yuko	H優しいピラティス 11:00～11:40 Momoe		※年内お休み	第1週 リラックスヨガ/Yuka 第2週 骨盤ヨガ/ENI 第3週 呼吸体幹EX/Naom 第4週 呼吸とストレッチ/Misato 10:00～10:40
		Hボディケアピラティス 13:00～13:40 Mizuko ※21日お休み	Hハタヨガベーシック 13:00～13:40 ENI ※15日お休み			第1週 ピラティス/Yuka 第2週 デトックスヨガ/ENI 第3週 アシュタンガヨガ/Naomi 第4週 ピラティス/Misato 11:00～11:40
		Hアンチエイジング 14:00～14:40 Mizuko ※21日お休み	Hボディメイクヨガ 14:00～14:40 ENI ※15日お休み			
Hメディテーション 19:30～20:10 Wakana ※5日お休み	Hヨガベーシック 19:10～19:50 Shie ※20日お休み	Hリラックスヨガ 19:10～19:50 Shie	Hピラティス 19:30～20:10 Yuka ※1日お休み	Hメディテーション ヨガ 19:10～19:50 Wakana ※16日お休み	Hヨガベーシック 19:00～19:40 TOMOMI ※24日お休み	第1週 ヨガフロー/Emi 第2週 骨盤ヨガ/Wakana 第3週 ヨガフロー/ENI 第4週 ビギナーズフロー/Tomomi 18:00～18:40
Hパワーヨガ 20:30～21:10 Wakana ※5日お休み	Hサーキットフロー 20:10～20:50 Shie ※20日お休み	H筋トレストレッチ 20:10～20:50 Shie	Hリラックスヨガ 20:30～21:10 Emi ※1日お休み	Hパワーヨガ 20:10～20:50 Wakana ※16日お休み	H陰陽ヨガ 20:00～20:40 TOMOMI ※24日お休み	第1週 ムーンヨガ/Emi 第2週 ダイエットヨガ/Wakana 第3週 ヨガライト/ENI 第4週 リラックスヨガ/Tomomi 19:00～19:40

休館日:7日(水)29日(木)30日(金) 31日(土)

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 10,499円/月 ホットヨガ初回体験 777円 予約センター042-401-4823