

*** 色別クラスの選び方 (季節により温度調節致します)**

HOT/ホットヨガ LOWHOT/ローホット WARM/温かい NORMAL/常温 *常温クラス3月末迄WARMです。

* 体験希望の方は「体験OK」のクラスからお選び下さい。(体験の方は20分前にはお越しください)

* 受付開始時間はクラススタート時間の20分前(ホットヨガ)・常温クラスは15分前

* レッスン内容・インストラクターは急遽変更する場合がございます。(天候不良等で休講の場合は通常2時間前にはメールが配信されます。)

注意) ネット予約でない方にはお電話にてご連絡させていただきます。



Breath
Hot Yoga Studio

注意) デイタイム会員の方は土曜日17時スタートのクラスは¥1500になります。

1月 January Happy New Year 時間の変更ご確認ください

月曜日	火曜日 1	水曜日 2	木曜日 3	金曜日 4	土曜日 5	日曜日 6
	Happy New Year 本年も 宜しくお祝い致します。	10:00~NewYearYOGA パワーヨガ&リラククス 75min Miwa	10:00~NewYearYOGA デトックスヨガA ゆっくり捻じる75min Miwa	10:00~季節のアロマヨガ 骨盤ケア(WARM) 75min Miwa	9:30~季節のアロマヨガ デトックスヨガA ゆっくり捻じる75min Miwa	9:30~季節のアロマヨガ ハタヨガA(お腹Mix) 75min Miwa
			11:45~骨盤リラククス 体験OK Shiori		11:30~ハタヨガB 体験OK Shiori	11:30~骨盤リラククス 体験OK Ayako
		短縮営業	13:00~ハタヨガB (会) Shiori	短縮営業	12:50~パワーヨガ初級B (会) Shiori	12:50~ハタヨガB (会) Ayako
			短縮営業		短縮営業	短縮営業
月曜日 7	火曜日 8	水曜日 9	木曜日 10	金曜日 11	土曜日 12	日曜日 13
10:00~肩こり改善 体験OK Ayako	9:45~季節のアロマヨガ ハタヨガA(お腹Mix) 75min Miwa	10:30~ハタヨガB 体験OK Mayuko	9:45~季節のアロマヨガ パワーヨガ&リラククス 75min Miwa	定休日	9:30~デトックスヨガB 体験OK Miki	9:30~季節のアロマヨガ パワーヨガ&リラククス 75min Miwa
12:45~プライベート Miwa	13:00~プライベート Miwa	13:30~歪み調整ヨガ (骨盤・肩・股関節) Miwa	11:30~ハタヨガB 体験OK Ayako		10:50~アロマリラククスヨガ 体験OK Miki	11:30~骨盤リラククス 体験OK Mayuko
19:15~季節のアロマヨガ ハタヨガA(お腹Mix) 75min Miwa	18:50~マタニティーヨガ (会) Miwa	19:30~季節のアロマヨガ パワーヨガ&リラククス 75min Miwa	19:15~パワーヨガ初級B 体験OK Shiori		13:00~筋膜リリース (会) Chihiro	12:50~ハタヨガB (会) Mayuko
	20:15~プライベート Miwa		20:30~ハタヨガB (会) Shiori		14:30~肩こり改善ヨガ 体験OK Chihiro	
月曜日 14	火曜日 15	水曜日 16	木曜日 17	金曜日 18	土曜日 19	日曜日 20
9:30~ハタヨガB 体験OK Ayako	9:45~パワーヨガ中級B 75min・ダイエット Miwa	10:30~ハタヨガB 体験OK Mayuko	9:45~パワーヨガ中級A 75min・ツイスト Miwa		9:30~季節のアロマヨガ デトックスヨガA ゆっくり捻じる75min Miwa	9:30~季節のアロマヨガ ハタヨガA(お腹Mix) 75min Miwa
10:45~肩こり改善 体験OK Ayako	11:30~骨盤リラククスヨガ 体験OK Mayuko		11:30~ハタヨガB 体験OK Ayako		11:30~産後ヨガ (1歳~2歳) Miwa	11:30~アロマリラククスヨガ 体験OK Miki
13:15~季節のアロマヨガ (浮腫み解消・美脚) 75min Miwa		13:30~ボディケア(常温) Miwa	13:30~産後ヨガ (0歳~1歳半) Miwa		13:30~シニアヨガ(予定) Miwa	12:50~デトックスヨガB (会) Miki
	19:15~デトックスヨガB 体験OK Shiori	19:30~ボディケア(常温) Miwa	19:15~パワーヨガ初級B 体験OK Shiori		19:15~季節のアロマヨガ ハタヨガA(お腹Mix) 75min Miwa	15:50~骨盤リラククス 体験OK Shiori
月曜日 21	火曜日 22	水曜日 23	木曜日 24	金曜日 25	土曜日 26	日曜日 27
10:00~肩こり改善 体験OK Ayako	9:45~季節のアロマヨガ ハタヨガA(お腹Mix) 75min Miwa	10:30~ハタヨガB 体験OK Mayuko	9:45~パワーヨガ中級A 75min・ツイスト Miwa		9:30~季節のアロマヨガ デトックスヨガA ゆっくり捻じる75min Miwa	9:30~季節のアロマヨガ パワーヨガ&リラククス 75min Miwa
12:45~プライベート Miwa	13:00~プライベート Miwa	13:15~季節のアロマヨガ 骨盤ケア(WARM) 75min Miwa	11:30~ハタヨガB 体験OK Ayako		11:30~産後ヨガ (1歳~2歳) Miwa	11:30~アロマリラククスヨガ 体験OK Miki
19:00~マタニティーヨガ (会) Miwa	19:15~デトックスヨガB 体験OK Shiori	19:30~季節のアロマヨガ ハタヨガA(お腹Mix) 75min Miwa	19:15~パワーヨガ初級B 体験OK Shiori		13:00~筋膜リリース (会) Chihiro	12:50~デトックスヨガB (会) Miki
	20:30~骨盤リラククス (会) Shiori		20:30~ハタヨガB (会) Shiori		14:30~肩こり改善ヨガ 体験OK Chihiro	
月曜日 28	火曜日 29	水曜日 30	木曜日 31			
10:00~肩こり改善 体験OK Ayako	9:45~パワーヨガ中級B 75min・ダイエット Miwa	10:30~ハタヨガB 体験OK Mayuko	9:45~パワーヨガ中級A 75min・ツイスト Miwa			
12:45~プライベート Miwa	11:30~骨盤リラククスヨガ 体験OK Mayuko	13:15~季節のアロマヨガ (浮腫み解消・美脚) 75min Miwa	11:30~ハタヨガB 体験OK Ayako			
19:15~季節のアロマヨガ ハタヨガA(お腹Mix) 75min Miwa	19:15~デトックスヨガB 体験OK Shiori		13:30~産後ヨガ (会) Miwa			
	20:30~骨盤リラククス (会) Shiori	19:30~ボディケア(常温) Miwa	19:15~パワーヨガ初級B 体験OK Shiori			