



ヨーガ発祥のインドの気候に合わせて..ホットヨーガ

スタジオ内の温度を約38度、湿度を約65%程に保ち、ヨーガエクササイズを行います。

2010年 9月 《 9/5~10/2 》

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	土曜日	
9:30							9:30
10:00							10:00
10:30							10:30
11:00		ホットスタイル ヨーガ45 10:45-11:30 奥田 由里子	ホットスタイル ヨーガ45 11:00-11:45 三宅 幸子	ホットスタイル ヨーガ45 10:45-11:30 三宅 幸子	ホットスタイル ヨーガ45 10:30-11:15 NAO		11:00
11:30	ホットスタイル ヨーガ45 11:00-11:45 Mariko					ホットスタイル ヨーガ45 11:00-11:45 岸川 ゆき	11:30
12:00							12:00
12:30					ホットスタイル ヨーガ45 12:00-12:45 海上 玲子		12:30
13:00						ホットスタイル ヨーガ45 12:30-13:15 岸川 ゆき	13:00
13:30							13:30
14:00		ホットスタイル ヨーガ45 13:45-14:30 MAK I E					14:00
14:30							14:30
15:00					ホットスタイル ヨーガ45 14:45-15:30 堀越 ともこ		15:00
15:30			ホットスタイル ヨーガ45 15:00-15:45 水谷 美穂	ホットスタイル ヨーガ45 15:25-16:10 海上 玲子		ホットスタイル ヨーガ45 15:15-16:00 MAK I E	15:30
16:00							16:00
16:30							16:30
17:00							17:00
17:30	ホットスタイル ヨーガ45 17:00-17:45 西浦 莉紗						17:30
18:00							18:00
18:30						ホットスタイル ヨーガ45 18:00-18:45 金親 佐知子	18:30
19:00			ホットスタイル ピラティス45 18:45-19:30 高橋 里枝				19:00
19:30		ホットスタイル ヨーガ45 19:15-20:00 松村 絵葉					19:30
20:00	20:00 CLOSE				ホットスタイル ヨーガ45 19:30-20:15 金親 佐知子		20:00
20:30					ホットスタイル ヨーガ45 19:55-20:40 桑原 章		20:30
21:00		ホットスタイル ヨーガ45 20:30-21:15					21:00
21:30							21:30
22:00					ホットスタイル ヨーガ45 21:15-22:00 M I S A		22:00
22:30							22:30
23:00						23:00 CLOSE	23:00
23:30							23:30
						24:30 CLOSE	

10月度からスタート

10月度からスタート