

★ STUDIO PLANET (HOT) ★

(1月7日現在)

	月	火	水	木	金	土	日	
10:30	カテゴリー変更		10:00~10:15 ソフトHOTストレッチ15 あき	担当者変更				
11:00	10:30~11:30 パワーヨガ マキコ★★	10:30~11:30 モーニングヨガ Keiko★	10:30~11:30 姿勢美人ヨガ あき★★	10:30~11:30 リラックスヨガ マキコ★		10:30~11:30 ボディメイクヨガ (筋パワー) yo★★	10:30~11:30 モーニング リフレッシュ Asami★★	
11:30				NEW!				
12:00	12:00~12:45 温活タイム ~HOTスタジオ フリー利用~	11:45~12:15 ソフトHOT ボディデザイン 大貫 正文		11:45~12:15 開脚ストレッチヨガ マキコ		12:00~13:00 骨盤矯正ピラティス Mai★★	12:00~13:00 筋膜ストレッチ Mai★	
12:30			12:30~13:30 デトックスヨガ Keiko★★	時間帯変更				
13:00		13:00~14:00 プラネット ベーシック 石島 彩★		12:45~13:45 パワーヨガ 石島 彩★★				
13:30	13:30~14:30 リフレッシュヨガ Akiko★★					13:30~14:30 プラネット ベーシック SHIORI★		
14:00					休館日		14:00~15:00 ボディメイクヨガ (柔軟性) yo★★	
14:30								
15:00	15:00~15:45 温活タイム ~HOTスタジオ フリー利用~	15:00~16:00 美姿勢ピラティス NAOKO★★	15:00~15:45 温活タイム ~HOTスタジオ フリー利用~	15:00~15:45 温活タイム ~HOTスタジオ フリー利用~				
15:30								15:30~16:30 姿勢美人ヨガ SHIORI★★
16:00								
16:30	16:15~17:00 温活タイム ~HOTスタジオ フリー利用~		16:15~17:00 温活タイム ~HOTスタジオ フリー利用~				16:00~17:00 リラックスヨガ NAOKO★	
17:00								
17:30	17:30~18:15 温活タイム ~HOTスタジオ フリー利用~	17:30~18:15 温活タイム ~HOTスタジオ フリー利用~	17:30~18:15 温活タイム ~HOTスタジオ フリー利用~					17:00~18:00 プラネット ベーシック 美季★
18:00								
18:30							18:00~19:00 パワーシェイプヨガ MEGUMI★★★	
19:00	担当者変更	NEW!		18:45~19:45 ボディメイクヨガ (バランス) yo★★				
19:30	19:00~20:00 ストレス リセットヨガ NAOKO★	18:45~19:45 デトックスヨガ★★ Sakiko	19:00~20:00 美姿勢ピラティス NAOKO★★					
20:00								
20:30								
21:00	20:30~21:30 ひきしめピラティス NAOKO★★	20:30~21:30 骨盤調整リラックス のりこ★	20:30~21:30 プラネット ベーシック 風月 草★	20:30~21:30 ストレッチヨガ 村上 千尋★				

クラスの強度
 ★・・・はじめての方~all
 ★★・・・初心者~all
 ★★★・・・HOTヨガに慣れてきた方~中級

持ち物
 ・汗ふきタオル・バスタオル・水分補給のためのお飲み物500ml以上(ふた付き)

注意事項
 ・レッスン開始後のご入場は安全上の問題によりご遠慮いただいております。
 やむを得ない場合以外途中退室はご遠慮ください。
 ・インストラクターの都合によりクラス内容が変更になる場合がございます。