2018年 ホットヨガスタジオ レッスンスケジュール 2月

	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
10:00						
:30	10:30～11:30 ヨガリラックス 大西 ★☆☆	10:30～11:15 コアトレーニング＆ ストレッチ　大西 ★☆☆	10:30～11:15 ハタヨガ 金澤 ★★☆	10:30～11:30 ピラティス＆ストレッチ 高舘 ★☆☆	10:30～11:30 ボディワーク＆ストレッチ 山川 ★★☆	10:30～11:15 ヨガベーシック 高舘 ★☆☆
11:00						
:30						
12:00		11:45～12:30 ヨガ@アロマ MACHIKO ★★☆	11:45～12:45 ヨガリラックス 高舘 ★☆☆	12:00～12:45 ヨガベーシック 山田 ★☆☆		11:45～12:45 ボディコンディショニング 高舘 ★☆☆
:30						
13:00		13:00～13:45 骨盤調整@アロマ MACHIKO ★☆☆			12:45～13:30 ストレッチ 大西 ★☆☆	
:30			13:15～14:15 リラックスフロー 北田 ★☆☆	13:15～14:15 骨盤コア 山川 ★★☆		
14:00						
:30						
15:00	14:45～15:45 機能改善ストレッチ 室 ★☆☆		14:45～15:45 リフレッシュヨガ 北田 ★★☆		【隔週レッスン】 15:00～16:00 アロマヒーリングヨガ ★☆☆　2/3.17 ヨガベーシック ★☆☆　2/10.24 石井	
:30						
16:00						16:00～17:00 ヨガベーシック 開沼 ★☆☆
:30						
17:00						
:30						17:30～18:30 タイヨガ 大場 ★★☆
18:00					【隔週レッスン】 17:45～18:45 バレエストレッチ ★☆☆ 2/10.24 バーレッスン ★☆☆ 2/3.17 小関	
:30						※バーレッスンはスタジオ 温度が中温になります。
19:00			19:15～20:15 癒しのヨガ 開沼 ★☆☆	19:00～20:00 ヨガリラックス 金澤 ★☆☆		
:30	19:30～20:30 ストレッチ ★☆☆ 小原					
20:00						
:30		20:30～21:30 パワーヨガ 開沼 ★★☆	20:30～21:30 ウエストシェイプヨガ 大場 ★★☆	20:30～21:30 ストレッチ 小原 ★☆☆		
21:00						
:30	21:00～22:00 リラックス@アロマ 大場 ★☆☆					
22:00						

お得な情報をお届け♪

≪メルマガ会員募集中≫

・SALE情報、新入荷情報　etc・・・

＼まずは空メールをお送りください／

【URL】
http://bemss.jp/nashotyoga/cont102.ph

2月レッスンのご予約は、
1/22(月)12:00～予約開始になります。

※スタジオへのご入場は、
レッスン開始15分前より可能です。

※★の数は、レッスンの強度を
表しています。

※レッスンのキャンセルはレッスン開始
60分前までとなります。

ホットヨガスタジオ
NAS勝田台
〒276-0020
千葉県八千代市勝田台北1-1-1みかどビル5F
TEL:047-487-3691
営業時間　●火～金曜日/10:00～23:00
●土・日・祝/10:00～21:00
●定休日　月曜日