

女性だけのホットヨガ

HOTYOGA HEARTS 東京若葉台店

スタジオスケジュール

2024年 9月

mon	tue	wed	thu	fri	sat	sun
Hパワーヨガ 9:00~9:40 Shie	ヨガライト/Hピラティス (ヨガライトはややホット) 9:00~9:40 Tomoko / YUAN YUAN	H朝の太陽礼拝 9:00~9:40 Toshie	H朝の太陽礼拝 9:00~9:40 Yuka	H骨格矯正EX 9:00~9:40 Momoe	H朝ヨガ 8:00~8:40 Emi	H朝ヨガ 8:00~8:40 Yuko
Hリラックスヨガ 10:00~10:40 Shie	Hヨガフロー 10:00~10:40 YUAN YUAN	Hビギナーズフロー 10:00~10:40 Yuka	Hリラックスヨガ 10:00~10:40 Yuka	H骨盤ヨガ 10:00~10:40 Momoe	Hデトックスヨガ 9:00~9:40 Emi	Hファットバーンヨガ 9:00~9:40 Yuko
9月未定 11:00~11:40	Hリラックスヨガ 11:00~11:40 YUAN YUAN	Hリラックスヨガ 11:00~11:40 Yuka	Hボディケアピラティス 11:00~11:40 Momoe		H肩甲骨ヨガ Toshie 10:00~10:40	H骨盤ヨガ Yuka 10:00~10:40
		Hアンチエイジング 13:00~13:40 Mizuko	H骨盤ヨガ 13:00~13:40 Meg			H優しいピラティス Yuka 11:00~11:40
		Hムーンヨガ 14:00~14:40 Mizuko	Hヨガベーシック 14:00~14:40 Meg			
ヨガライト (ややホット) 19:10~19:50 Tomoko	Hピラティス 19:10~19:50 Yuko/Chie	Hヨガフロー 19:10~19:50 Angie	Hボディメイクヨガ 19:30~20:10 Emi	Hヨガベーシック 19:10~19:50 Shie	Hリフレッシュ/骨盤ヨガ Wakana / Chie 19:00~19:40	Hボディメイクヨガ 19:00~19:40 Meg
Hダイエットヨガ 20:10~20:50 Toshie	H筋膜リリースヨガ 20:10~20:50 Yuko/Chie	H陰陽ヨガ 20:10~20:50 Angie	Hリラックスヨガ 20:30~21:10 Emi	Hリラックスヨガ 20:10~20:50 Shie	Hデトックス/ダイエット Wakana / Chie 20:00~20:40	Hリラックスヨガ 20:00~20:40 Meg
	おやすみ前のヒーリング 21:10~21:50 Tomoko ※毎月 第3火曜日					

休館日:6日(金) 12日(木) 16日(月) 22日(日) 23日(月)

通い放題マスター会員 12,000円(税込 13,200円)/月
料金:ドロップイン 2,500円(税込 2,750円)/1クラス

週1日,月4日 (1日2レッスンOK) レギュラー会員10,000円(税込 11,000円)/月
ホットヨガ初回体験 1,000円(税込 1,100円) ☎ 042-401-4088