

# ホットヨガ 10月コーススケジュール



時間	曜日	月	火	水	木	金	土/祝	日
土/祝 11:00 OPEN							11:15-12:00 モーニングヨガ ☆☆☆ 担当トレーナー AI	<b>定休日</b>  ☆イベント情報☆ ※予約制
平日 13:30 OPEN		13:45-14:30 ぽかぽかベーシック ☆☆☆ 担当トレーナー CHIE	13:45-14:30 パワーエナジーヨガ ☆☆☆ 担当トレーナー AI	13:45-14:30 パレットヨガ ☆☆☆ 担当トレーナー AKI	13:45-14:30 ぽかぽかベーシック ☆☆☆ 担当トレーナー CHIE		14:00-14:45 ベーシックヨガ ☆☆☆ 担当トレーナー CHIE	空の下ヨガ@諏訪湖 10/12(土)8:50 現地集合 場所:石彫公園 参加費:会員様 無料 会員様以外 2000円
						15:00-15:45 デトックスヨガ ☆☆☆ 担当トレーナー TATSUHIKO		街ゼミ@the BIRTH & days 10/20(日)11:00~12:00 場所:days 参加費:500円(スムージー付) ※茅野市商工会議所主催の 街ゼミに参加します。 常温でのベーシックヨガです。
		18:30-19:15 パレットヨガ ☆☆☆ 担当トレーナー AKI	18:30-19:15 ベーシックヨガ ☆☆☆ 担当トレーナー AI	18:30-19:15 シェイプヨガ ☆☆☆ 担当トレーナー AI	18:30-19:15 鍼灸師の巡らせヨガ ☆☆☆ 担当トレーナー ERI	18:30-19:15 ベーシックヨガ ☆☆☆ 担当トレーナー AI	18:00-18:45 アロマリラックスヨガ ☆☆☆ 担当トレーナー ERI	
土/祝 20:00 CLOSE		19:45-20:30 ヨガレッチ ☆☆☆ 担当トレーナー AKI	19:45-20:30 ヨガレッチ ☆☆☆ 担当トレーナー AKI	19:45-20:30 ビューティーヨガ 女性限定☆☆☆ 担当トレーナー AI	19:45-20:30 ベーシックヨガ ☆☆☆ 担当トレーナー YUTA	19:45-20:30 コアヨガ ☆☆☆ 担当トレーナー CHIE	<b>コース一覧</b> ●マッスルヨガ ☆☆☆ ●デトックスヨガ ☆☆☆ ●ビューティーヨガ ☆☆☆ ●シェイプヨガ ☆☆☆ ●パワーエナジーヨガ ☆☆☆ ●コアヨガ ☆☆☆ ●巡らせヨガ ☆☆☆ ●ベーシックヨガ ☆☆☆ ●リラックスヨガ ☆☆☆ ●アロマリラックスヨガ ☆☆☆ ●パレットヨガ ☆☆☆ ●ヨガレッチ ☆☆☆ ●ぽかぽかヨガ ☆☆☆ (いつもより低めの35度、初心者向け) ☆の数が多いほど運動量も多くなります。	
平日 22:30 CLOSE		21:00-21:45 シェイプヨガ ☆☆☆ 担当トレーナー AI	21:00-21:45 パレットヨガ ☆☆☆ 担当トレーナー AKI	21:00-21:45 リラックスヨガ ☆☆☆ 担当トレーナー ERI	21:00-22:00 マッスルヨガ ☆☆☆ 担当トレーナー AI			