

2018年 7月~9月

Hot Yoga

常温 Yoga

月		火		水		木		金		土/祝	
days	theBIRTH	days	theBIRTH	days	theBIRTH	days	theBIRTH	days	theBIRTH	days	theBIRTH
10:30-11:30 リストラティブヨガ ★ CHIE	11:00-11:15 ストレッチ15	10:30-11:30 リフレッシュロー ★★ JUNKO	11:00-11:15 ストレッチ15	10:30-11:15 ゆっくりヴィンヤサ ★ ATSUKO	11:00-11:15 バランスボール	10:30-11:30 ベーシックヨガ ★ YAKO	11:00-11:15 TRX	11:30-12:15 デトックスヨガ ★★ TATSUHIKO	11:00-11:15 バランスボール	11:15-12:15 アシュタンガライト ★★ AI	
13:45-14:30 ベーシックヨガ ★ CHIE		13:45-14:45 チャレンジフロー ★★★ CHIE		13:45-14:30 relax&release ★ JUNKO				13:45-14:30 ホットコア ★★ SAKIKO		14:00-14:45 やさしいヨガ ★ MIWA	13:30-13:45 シェイプUP ダンベル
18:30-19:15 ホットコア ★★ SAKIKO	19:25-19:40 シェイプUP ダンベル	18:30-19:30 コアパワーヨガ ★★★ CHIHAYA	19:25-19:40 ADIDAS GYM&RUN	18:30-19:15 ゆるめるヨガ ★ AI	19:25-19:40 TRX	18:45-19:45 メンテナンスヨガ ★★ YAKO		18:30-19:15 アロマヨガ ★ MIWA	19:25-19:40 バランスボール	18:30-19:15 リラクソスヨガ ★ MIKA	17:45-18:00 ADIDAS FUNCTIONAL TRAINING
19:45-20:30 ベーシックヨガ ★ YAKO	20:40-20:55 TRX	19:45-20:45 からだ調整フロー ★★ SAORI	20:40-20:55 ADIDAS FUNCTIONAL TRAINING	19:45-20:30 ベーシックヨガ ★ MIKA	20:40-20:55 HIIT FAT BURN		20:00-20:30 BIRTH CISE	19:45-20:30 やさしいヨガ ★ MIWA			20:40-20:55 ADIDAS GYM&RUN
21:00-21:45 リラクソスヨガ ★ HIROKO		21:00-21:45 リストラティブヨガ ★ SAORI		21:00-21:45 アクティブフロー ★★ HIROKO		21:00-21:45 ストレッチ &リリース ★ AKIHIRO		21:00-21:45 ヴィンヤサヨガ ★★ CHIE			

〒391-0001 長野県茅野市ちの3550-10 ☎0266-72-5000

FITNESS GYM
theBIRTH & days
Hot Yoga Studio

営業時間：月～金 10:00-22:00/ 土・祝日 11:00-20:00

定休日：日曜日・15日メンテナンス休館