

2019年 1月~3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
10:30-11:45 リストラティブヨガ ★ CHIE	10:30-10:45 ストレッチ 15	10:30-11:30 リフレッシュロー ★★ JUNKO	10:30-10:45 バランスポール ★ SHIORI	10:30-11:15 ゆるめるヨガ ★ SHIORI	10:30-10:45 ストレッチ 15	10:30-11:30 ベーシックヨガ ★ YAKO	10:30-10:45 TRX CORE	11:30-12:15 デトックスヨガ ★★ TATSUHIKO	10:30-10:45 ADIDAS FUNCTIONAL TRAINING	11:15-12:15 アシュタンガライト ★★ AI	
13:45-14:30 ゆっくりヴィンヤサ ★★ ATSUKO		13:45-14:45 姿勢改善ヨガ ★ CHIE		13:45-14:30 relax&release ★ JUNKO				13:45-14:30 ホットコア ★★ SAKIKO			13:30-13:45 TRX HIP
18:30-19:15 ホットコア ★★ SAKIKO	19:25-19:40 TRX HIP	18:30-19:30 からだ調整フロー ★★ SAORI	19:25-19:40 TRX CORE	18:30-19:15 ゆるめるヨガ ★ AI	19:25-19:40 ヒップメイク	18:30-19:30 メンテナンスヨガ ★★ YAKO	19:25-19:40 TRX LEG	18:30-19:15 アロマヨガ ★ MIWA	19:25-19:40 ADIDAS GYM&RUN	18:30-19:15 リラクソスヨガ ★ MIKA	18:00-18:15 TRX LEG
19:45-20:30 ベーシックヨガ ★ YAKO	20:40-20:55 TRX CORE	20:00-21:00 リストラティブヨガ ★ SAORI	20:40-20:55 ADIDAS GYM&RUN	19:45-20:30 ベーシックヨガ ★ MIKA	20:40-20:55 TRX LEG	20:00-21:00 アロマリンパヨガ ★~★★ MIWA	20:40-20:55 ADIDAS FUNCTIONAL TRAINING	19:45-20:30 やさしいヨガ ★ MIWA	20:40-20:55 バランスポール		
21:00-21:45 コンディショニングヨガ ★★ HIROKO				21:00-21:45 アクティブフロー ★★ HIROKO				21:00-21:45 ヴィンヤサヨガ ★★ CHIE			

◆1月14日(祝) イベントレッスン開催「ポール de コアエクササイズ」※無料◆

※11:15-アシュタンガライトは休講です。

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

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