

2018年 10月~12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	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 ストレッチ 15	10:30-11:15 ゆっくリヴィンヤサ ★ ATSUKO	10:30-10:45 バランスボール ★ YAKO	10:30-11:30 ベーシックヨガ ★ YAKO	10:30-10:45 TRX	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 ベーシックヨガ ★ CHIE		13:45-15:00 チャレンジフロー ★★★ CHIE	75分	13:45-14:30 relax&release ★ JUNKO				13:45-14:30 ホットコア ★★ SAKIKO		13:30-13:45 ストレッチ 15	
18:30-19:15 ホットコア ★★ SAKIKO	19:25-19:40 ADIDAS GYM&RUN	18:30-19:30 コアパワーヨガ ★★★ CHIHAYA		18:30-19:15 ゆるめるヨガ ★ AI	NEW!! 19:25-19:40 ヒップメイク	18:45-19:45 メンテナンスヨガ ★★ YAKO	19:25-19:40 TRX	18:30-19:15 アロマヨガ ★ MIWA		18:30-19:15 リラクソスヨガ ★ MIKA	18:00-18:15 TRX
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	19:45-20:15 BIRTH CISE	19:45-20:30 ベーシックヨガ ★ MIKA		NEW!! 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		19:25-19:40 バランスボール	
21:00-21:45 コンディショニングヨガ ★★ 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 ヴィンヤサヨガ ★★ CHIE	20:40-20:55 TRX		

※11月12日(月)はイベント開催の為、18:30/19:45/21:00-のクラスは休講です

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

FITNESS GYM  
theBIRTH & *Hot Yoga Studio*  
days

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