

# ☆ホットヨガ空レッスンスケジュール☆

※リラックス・・比較的座りながらのポーズが多いクラス  
 ※アクティブ・・比較的大きな動き・立ちポーズが多いクラス

	月	火	水	木	金	土	日
9:30~ 10:30	あかね ヨガと香りの瞑想 リラックス	あかお おはようヨガ リラックス	Hiromi からだすっきりヨガ リラックス	YUKO バレエ・ピラティス アクティブ	あかね ヨガと香りの瞑想 リラックス	くみ はじめてのヨガ リラックス	Ayaka ヒーリングハタヨガ リラックス
11:00~ 12:00	MISA ボディメイクヨガ アクティブ	あかお リフレッシュヨガ アクティブ	Hiromi からだすっきりヨガ リラックス	YUKO ピラティス アクティブ	鳥屋 アロマヨガ リラックス	MISA 歪みを整えるヨガ リラックス	くみ はじめてのヨガ リラックス
14:00~ 15:00	MISA 歪みを整えるヨガ リラックス	くみ はじめてのヨガ リラックス	meg 脳リカバリーヨガ リラックス	ちかこ ストレッチ& リズムdeダンス アクティブ	meg NYスタイルヨガ アクティブ	MISA ボディメイクヨガ アクティブ	minn 笑顔が集まるヨガ リラックス
19:00~ 20:00	Mariko メンテナンスヨガ リラックス	鳥屋 アロマヨガ リラックス	くみ はじめてのヨガ リラックス	rumi BORN TO YOG アクティブ	Ayaka ヒーリングハタヨガ リラックス	隔週レッスン aki♡・YUKO 奇数週・偶数週	YUKO バレエ・ストレッチ リラックス
20:30~ 21:30	Riko きれいになるヨガ アクティブ	aki♡ リラックスビューテ ィーヨガ リラックス	週代わりレッスン あかお・Riko・Ayaka 1・2・3・4・5週	AMI 巡リズムヨガ アクティブ	AKI 楽しいZUMBA® アクティブ	隔週レッスン MAYU・マイコ 奇数週・偶数週	Sayaka リセットの時間 アクティブ

※週代わり・隔週レッスンは右表のとおりです

※ZUMBAは、ヨガではありません。  
シューズをお持ちください

水曜日 20:30~	第1週目 第2週目 第3週目 第4週目 第5週目	Ayaka Riko あかお Ayaka あかお	ヒーリングハタヨガ きれいになるヨガ おやすみヨガ ヒーリングハタヨガ おやすみヨガ	リラックス アクティブ リラックス リラックス リラックス
土曜日 19:00~	奇数週 偶数週	aki♡ YUKO	ビューティーヨガ ピラティス	リラックス アクティブ
土曜日 20:30~	奇数週 偶数週	MAYU マイコ	楽しいZUMBA® あめヨガ	アクティブ リラックス