

女性だけのホットヨガ&amp;サーキットトレーニング

Bライン新潟松崎店

スタジオスケジュール

2017年

4月

| mon                                  | tue                                  | wed                                 | thu                                  | fri                                  | sat                               | sun                                 |
|--------------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------|
| フラエクササイズ<br>10:10~10:50<br>Tomo      | ストレッチピラティス<br>10:30~11:10<br>Hisae   | ホットヨガライト<br>10:00~10:40<br>Haruko   | ビギナーズフロー<br>10:00~10:40<br>Misaki    | ホットヨガベーシック<br>10:00~10:40<br>Yuko    | 朝ヨガ<br>8:00~8:40<br>Mutsumi       | ビギナーズフロー<br>10:00~10:40<br>Haruko   |
| ストレッチ & 筋トレ<br>11:00~11:40<br>Tomo   | ホットアンチエイジング<br>11:30~12:10<br>Misaki | 骨盤ヨガ<br>10:50~11:30<br>Haruko       | ホットアンチエイジング<br>10:50~11:30<br>Misaki | 椅子ヨガ<br>10:50~11:30<br>Yuko          | 骨盤ヨガ<br>9:00~9:40<br>Mutsumi      | ホットヨガライト<br>10:55~11:35<br>Haruko   |
|                                      |                                      | 午後のゆるヨガ<br>13:50~14:30<br>Yuko      |                                      |                                      | ビギナーズフロー<br>10:00~10:40<br>Nagisa | ホットヨガベーシック<br>11:50~12:30<br>Haruko |
|                                      |                                      |                                     |                                      |                                      | アンチエイジング<br>11:00~11:40<br>Nagisa |                                     |
| ホットヨガライト<br>18:30~19:10<br>Yuko      |                                      |                                     |                                      | ホットアンチエイジング<br>18:20~19:00<br>Misaki | フラダンス(常温)<br>12:00~12:40<br>Gina  |                                     |
| パワーヨガ<br>19:20~20:30<br>Yuko         | ホットヨガベーシック<br>19:00~19:40<br>Miho    | ホットダイエットヨガ<br>18:30~19:10<br>Ken    | ホット骨格矯正EX<br>19:00~19:40<br>Yukiko   | ビギナーズフロー<br>19:10~19:50<br>Misaki    |                                   |                                     |
| 骨盤ホットヨガ<br>20:50~21:30<br>Mutsumi    | ホットヨガフロー<br>19:50~20:30<br>Miho      | 骨盤ホットヨガ<br>19:20~20:00<br>Ken       | ホットヨガライト<br>20:00~20:40<br>Yukiko    | ホットヨガベーシック<br>20:05~20:45<br>Miho    |                                   |                                     |
| ホットヨガベーシック<br>21:40~22:20<br>Mutsumi | 初めてのタイ式ヨガ<br>20:40~21:20<br>Chiako   | HOT BOWSPRING<br>20:10~20:50<br>Ken | ホットヨガベーシック<br>21:00~21:40<br>Akiko   | ホットヨガライト<br>20:55~21:35<br>Miho      |                                   |                                     |
|                                      |                                      | ホットサーキット<br>21:05~21:45<br>Shoko    | ホットアンチエイジング<br>21:50~22:30<br>Akiko  |                                      |                                   |                                     |

料金:1クラス 1850円

回数券6クラス 8020円

ホットヨガ通い放題 8210円/月

ホットヨガ初回体験 777円

予約センター(松崎店) 025-256-7345