



# ホットスタジオ ピーヨガ中央通りスタジオ

P・SPO24会員なら、月額内で月10回までスタジオ利用可能！！

\*開始3分前まで水分を持ってスタジオ内へ。\*予約制です。予約のない方は入れません（コロナ対策）

		ホットヨガ 温度38℃ 湿度60%前後	ぬくぬくヨガ ほんのり 暖かい温度		ホット ピラティス 温度38℃ 湿度60%前後	ぬくぬくピラティス ほんのり 暖かい温度		
8月		{女性Only} 以外は、男女混合Class				レッスン強度(難易度) ★ 弱め ★★ 普通 ★★★ 強め		
	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	
8:00								
9:00	9:00~9:45 ★ HOT リラックスフローヨガ Maiko						9:15~10:00 ★ HOT ゆる〜りピラティス Eiko	
10:00	10:15~11:00 ★★ HOT ベーシックヨガ Makiko	10:15~11:00 ★ HOT ゆる〜りピラティス Hana	10:15~11:00 ★ HOT ゆる〜りヨガ Yurie	10:15~11:00 ★ HOT ゆる〜りピラティス Eiko	9:45~10:30 ★★★ HOT 美姿勢ピラティス Emi	10:15~11:00 ★★★ HOT 脂肪燃焼ヨガ Maiko		
11:00	11:30~12:15 ★★ HOT ピラティス Saori	11:30~12:15 ★★ HOT デトックスヨガ Hana	11:30~12:15 ★★ HOT ピラティス Saori	11:30~12:15 ★★ HOT ホルモンバランスヨガ Yurie	11:30~12:15 ★★★ HOT 脂肪燃焼ヨガ Asuka	11:30~12:15 ★ ぬくぬく やすらぎアロマヨガ Asuka	10:45~11:30 ★★ HOT デトックスヨガ Yurie	
13:00	13:00~13:45 ★ ぬくぬく やすらぎアロマヨガ Maiko	13:15~14:00 ★★★ HOT 脂肪燃焼ヨガ Asuka	13:15~14:00 ★★ HOT リンパデトックスヨガ Mika	13:15~14:00 ★★ HOT デトックスヨガ Asuka	13:15~14:00 ★★ HOT ホルモンバランスヨガ Yurie	13:00~13:45 ★★ HOT ベーシックヨガ Maiko	13:00~13:45 ★ ぬくぬく やすらぎアロマヨガ Asuka	
14:00							14:30~15:15 ★★★ HOT 脂肪燃焼ヨガ Asuka	
15:00	15:45~16:30 ★★★ HOT BODYメイキングピラティス Hatsuko							
16:00								
17:00								
18:00								
19:00		18:45~19:30 ★★★ HOT 脂肪燃焼ヨガ Asuka	18:45~19:30 ★★ HOT デトックスヨガ Maiko	18:45~19:30 ★★ HOT ベーシックヨガ Maiko	18:45~19:30 ★★ HOT ヨガ女性専用 Maiko	19:00~19:45 ★★★ HOT 脂肪燃焼ヨガ Asuka	19:00~19:45 ★★ HOT ピラティス Hana	
20:00		20:30~21:15 ★★ HOT ベーシックヨガ Asuka	20:30~21:15 ★★ HOT ピラティス Hana	20:30~21:15 ★ ぬくぬく ぐっすり睡眠改善ヨガ Maiko	20:30~21:15 ★★ HOT ベーシックヨガ Yumi	20:30~21:15 ★★ HOT ピラティス Hana	20:30~21:15 ★★ HOT デトックスヨガ Yumi	
21:00		21:45~22:30 ★ ぬくぬく やすらぎアロマヨガ Mika	21:45~22:30 ★ ぬくぬく 眠前のリセットピラティス Hana	21:45~22:30 ★ ぬくぬく リラックスフローヨガ Asuka	21:45~22:30 ★ ぬくぬく やすらぎアロマヨガ Asuka	21:45~22:30 ★ ぬくぬく ぐっすり睡眠改善ヨガ Asuka		
22:00								