ホットスタジオ
映像レッスン　タイムスケジュール

エナジーヨガ　骨盤ほぐしヨガ
肩こりほぐしヨガ　やすらぎヨガ

２０１９年
10月

※映像ヨガプログラムは

月ごとに容が異なります。

	月	火	水	木	金	土	日
10:00							
11:00							
12:00							12:15～12:45 GRIT　CARDIO30
13:00							13:15～13:45 BODYBALANCE30
14:00							14:15～14:45 SH'BAM30
15:00							15:15～15:45 BODYBALANCE30
16:00			16:15～16:45 ホット・肩こりほぐしヨガ30	16:15～16:45 ホット・エナジーヨガ30			
17:00	17:15～17:45 ホット・やすらぎヨガ30	17:15～17:45 ホット・エナジーヨガ30	17:15～17:45 ホット・骨盤ほぐしヨガ30			17:15～17:45 GRIT　CARDIO30	
18:00	18:15～18:45 ホット・骨盤ほぐしヨガ30	18:15～18:45 ホット・肩こりほぐしヨガ30	18:15～18:45 ホット・やすらぎヨガ30			18:15～18:45 BODYBALANCE30	
19:00		19:15～19:45 ホット・やすらぎヨガ30		19:15～19:45 BODYBALANCE30		19:15～19:45 SH'BAM30	
20:00				20:15～20:45 GRIT　CARDIO30		20:15～20:45 BODYBALANCE30	
21:00				21:15～21:45 BODYBALANCE30			
22:00			21:45～22:15 BODYBALANCE30				
23:00							

映像レッスンについて

- ●映像プログラムはどちらのプログラムも途中入退場可能
- ※映像ヨガは後半瞑想パートが多いのでなるべく前半までに入場ください
- ※ボディパンプ等ツールを使用するものはご注意ください
- ●ホット映像ヨガプログラムはバスタオルなしでもご参加いただけます。
  お飲み物は必ずお持ちになり、ご参加ください。

■ホットプログラム
３２～３６℃の室温環境で実施
■LESMILLSプログラム（ピンク色）
常温環境での実施

※祝日の場合は祝日スケジュールに準じて実施いたします