



HOT YOGA LESSON SCHEDULE

カレット ヨガスタジオ熱田店 ホットヨガレッスンスケジュール

2022.10.1~2022.10.31

	MON 月曜日	TUE 火曜日	WED 水曜日	THU 木曜日	FRI 金曜日	SAT 土曜日	SUN 日曜日	
9:00								9:00
10:00								10:00
11:00	10:30-11:30 リフレッシュヨガ 🌿🌿🌿 Shiho		10:30-11:30 やさしいフローヨガ 🌿🌿🌿 ゆう	10:30-11:30 はじめてのヨガ 🌿 KEI	10:30-11:30 リラックスヨガ 🌿 erica	10:30-11:30 美姿勢ヨガ 🌿🌿🌿 staff	10:30-11:30 はじめてのヨガ 🌿 naoco	11:00
12:00								12:00
13:00	12:30-13:30 はじめてのヨガ 🌿 けいこ		12:30-13:30 リラックスヨガ 🌿 ゆう	12:30-13:30 Slim up yoga 🌿🌿🌿 AKI	12:30-13:30 デトックスヨガ 🌿🌿🌿 misa	12:30-13:30 はじめてのヨガ 🌿 staff	12:30-13:30 リフレッシュヨガ 🌿🌿🌿 YUI	13:00
14:00								14:00
15:00	14:30-15:30 溶岩浴		14:30-15:30 溶岩浴	14:30-15:30 溶岩浴	14:30-15:30 溶岩浴	14:30-15:30 溶岩浴	14:30-15:30 リラックスヨガ 🌿 ゆう	15:00
16:00								16:00
17:00		休館日				16:30-17:30 パワーヨガ 🌿🌿🌿🌿 naoco	16:30-17:30 初心者さん向け 基本のヨガ 🌿🌿🌿 ゆう	17:00
18:00	17:30-18:30 パワーヨガ 🌿🌿🌿🌿 naoco		17:30-18:30 代謝アップヨガ 🌿🌿🌿 Mao	17:30-18:30 首・肩こり改善 リラックスヨガ 🌿 ゆか	17:30-18:30 柔軟性アップ ストレッチヨガ 🌿 mimi			18:00
19:00						18:30-19:30 残暑を 乗り切る為のヨガ 🌿🌿 naoco	18:30-19:30 ~マインドフルネス~ 自律神経調整ヨガ 🌿 naoco	19:00
20:00	19:30-20:30 リラックスヨガ 🌿 naoco		19:30-20:30 寛ぎヨガ 🌿 Mao	19:30-20:30 脂肪燃焼 ダイエットヨガ 🌿🌿🌿🌿 ゆか	19:30-20:30 リフレッシュヨガ 🌿🌿🌿 mimi			20:00
21:00								21:00

🌿 マークが多くなるほど、運動量が高くなります。

※溶岩浴につきましては、ヨガレッスンはございません。

- ・予約はレッスン開始30分前までとします。
- ・予約の取消は、レッスン開始60分前までにお願いします。
- ・予約の取消の連絡なく、レッスンを休んだ場合又はレッスン開始60分前を過ぎて取消をした場合は、無断キャンセルとし、無断キャンセルが複数回あった場合は、予約を制限する場合があります。
- ・前項の無断キャンセルは、会員種別で利用回数の定めのある会員につき、当該期間における利用回数にカウントされます。

- ・レッスンが定刻に開始できるように入室して下さい。
- ・レッスン開始5分前に受講受付を締め切ります。
- ・スタジオ内へは、水とタオルをお持ち下さい。
- ・他のお客様へのご迷惑、またトラブルに発展する可能性がありますのでルールを守ってレッスンにご参加下さい。
- ・都合によりレッスンや担当者が変更になる場合がございます。
- ・香水、ボディクリーム、柔軟剤など香りの強いものはご遠慮下さい。
- ・施設内は画像・動画の撮影は原則禁止です。スタジオへのスマートフォン、携帯電話、タブレット等の持ち込みは禁止です。

スポーツの秋！食欲の秋！
 食べ過ぎた美味しいご飯は
 カレットヨガスタジオで
 消費しましょう !!

Cullet YOGA STUDIO

<https://cullet-yoga.com> レッスンのご予約はWebより願います。