



HOT YOGA Xmas Special 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

2022.12.24~2022.12.25

	MON 月曜	TUE 火曜	WED 水曜	THU 木曜	FRI 金曜	12/24 土曜日	12/25 日曜日	
9:00								9:00
10:00						🌲🌲🌲🌲🌲🌲🌲🌲🌲🌲		10:00
11:00						🎁 10:30-11:30 やさしいフローヨガ 🌿🌿🌿 aki 音学に合わせてながら流れるように動いていきます	🎁 10:30-11:30 はじめてのヨガ 🌿 mia	11:00
12:00						🌲🌲🌲🌲🌲🌲🌲🌲🌲🌲	🌲🌲🌲🌲🌲🌲🌲🌲🌲🌲	12:00
13:00						🎁 12:30-13:30 アロマリラックスヨガ 🌿🌿🌿 saya アロマとキャンドルでリラックス	🎁 12:30-13:30 温活ヨガ 🌿🌿🌿 YUI 溶岩石で体を温め、大きな筋肉を使います 冷え性の方にオススメです	13:00
14:00						🌲🌲🌲🌲🌲🌲🌲🌲🌲🌲	🌲🌲🌲🌲🌲🌲🌲🌲🌲🌲	14:00
15:00						🎁 14:30-15:30 溶岩浴	🎁 14:30-15:30 アロマリラックスヨガ 🌿🌿🌿 ゆう アロマとキャンドルでリラックス	15:00
16:00						🌲🌲🌲🌲🌲🌲🌲🌲🌲🌲	🌲🌲🌲🌲🌲🌲🌲🌲🌲🌲	16:00
17:00		休				🎁 16:30-17:30 パワーヨガ 🌿🌿🌿 naoco 体幹を使ってみよう インナーマッスルを強化して 疲れにくい体作りを目指します	🎁 16:30-17:30 呼吸で くびれを作るヨガ 🌿🌿🌿 ゆう 深い呼吸でほっとしたい方 メリハリある身体を目指したい方に	17:00
18:00						🌲🌲🌲🌲🌲🌲🌲🌲🌲🌲	🌲🌲🌲🌲🌲🌲🌲🌲🌲🌲	18:00
19:00						🎁 18:30-19:30 リンパリートメントヨガ 🌿🌿🌿 naoco クリームを使いリンパの流れを整え むくみの改善やデットクスに繋がります ※膝までのウェア又は、まくれるウェアを着用してください	🎁 18:30-19:30 ~マインドフルネス~ 自律神経調整ヨガ 🌿🌿🌿 saya	19:00
20:00						🌲🌲🌲🌲🌲🌲🌲🌲🌲🌲		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、ヨガレッスンはごさ

- ・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。



クリスマス特別レッスン！
ぜひ、ご参加ください 🎁

Cullet YOGA STUDIO

<https://cullet-yoga.com> レッスンのご予約はWebよりお願いいたします。