



# 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

2023.1.1~2023.1.31

	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
10:30-11:30			10:30-11:30	10:30-11:30	10:30-11:30	10:30-11:30	10:30-11:30	
11:00	はじめてのヨガ Shiho		やさしいフローヨガ ゆか	NEW リンパトリートメントヨガ KEI	デトックスヨガ erica	美姿勢ヨガ CHIKA	はじめてのヨガ mia	11:00
12:00								12:00
12:30-13:30	NEW 12:30-13:30		12:30-13:30	12:30-13:30	12:30-13:30	12:30-13:30	12:30-13:30	
13:00	体幹UPヨガ けいこ		リラックスヨガ ゆか	Slim up yoga AKI	リラックスヨガ misa	はじめてのヨガ CHIKA	リフレッシュヨガ YUI	13:00
14:00								14:00
14:30-15:30	溶岩浴		14:30-15:30 初心者さん向け 基本のヨガ naoco	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 minami	15:00
16:00								16:00
16:30-17:30						NEW 16:30-17:30	16:30-17:30	
17:00		休館日		NEW 17:30-18:30	17:30-18:30	ナチュラルフローヨガ naoco	初心者さん向け 基本のヨガ saya	17:00
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 HITOMI	17:30-18:30 柔軟性アップ ストレッチヨガ mia			18:00
18:30-19:30						18:30-19:30 Women's yoga naoco	18:30-19:30 ~マインドフルネス~ 自律神経調整ヨガ saya	19:00
19:30-20:30	19:30-20:30 リラックスヨガ naoco		19:30-20:30 寛ぎヨガ Mao	NEW 19:30-20:30 脂肪燃焼 ダイエットヨガ HITOMI	19:30-20:30 リフレッシュヨガ mia			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分前までをお願いします。
- ・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。

あけましておめでとうございます

本年度も  
カレットヨガスタジオを  
よろしくお願いいたします !!



Cullet YOGA STUDIO

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