



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

2023.2.1～2023.2.28

	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 はじめてのヨガ 👤 Shiho		10:30-11:30 やさしいフローヨガ 👤👤👤 ゆか	10:30-11:30 リンパトリートメントヨガ 👤 KEI	10:30-11:30 デトックスヨガ 👤👤👤 erica	10:30-11:30 美姿勢ヨガ 👤👤👤 CHIKA	10:30-11:30 はじめてのヨガ 👤 mia	11:00
12:00								12:00
13:00	12:30-13:30 体幹UPヨガ 👤👤👤 けいこ		12:30-13:30 リラックスヨガ 👤 ゆか	12:30-13:30 Slim up yoga 👤👤👤 AKI	12:30-13:30 リラックスヨガ 👤 misa	12:30-13:30 はじめてのヨガ 👤 CHIKA	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 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
17:00		休館日	NEW 17:30-18:30 骨盤リセットヨガ 👤👤👤 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	16:30-17:30 ナチュラルフローヨガ 👤👤👤👤 naoco	16:30-17:30 初心者さん向け 基本のヨガ 👤👤👤 saya	17:00
18:00	17:30-18:30 パワーヨガ 👤👤👤👤 naoco							18:00
19:00						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
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 👤👤👤👤 HITOMI	19:30-20:30 リフレッシュヨガ 👤👤👤 mia			20:00
21:00								21:00

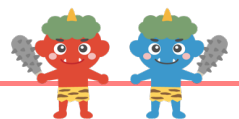
👤 マークが多くなるほど、運動量が高くなります。

※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。

節分をすぎたら春の始まりです。
デトックスの季節に
カレットヨガスタジオでダイエット
しませんか？



Cullet YOGA STUDIO

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