



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

2023.3.1 ~ 2023.3.31

| | 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 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 | | | | 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 | | 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 カラダほぐしヨガ mia | | | 18:00 |
| 19:00 | | | | | | 18:30-19:30 Women's yoga naoco | 18:30-19:30 安眠ヨガ saya | 19:00 |
| 20:00 | 19:30-20:30 ~マインドフルネス~ 自律神経調整ヨガ 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 | | | | | | | | |

🔥 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。

春はバランスを大切に！
ゆったりと過ごし気持ちは穏やかに。
カレットヨガスタジオで
リラックスしてください



Cullet YOGA STUDIO

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