



# 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

2023.8.1~2023.8.31

|       | MON<br>月曜日                                       | TUE<br>火曜日 | WED<br>水曜日                                   | THU<br>木曜日                                    | FRI<br>金曜日                                  | SAT<br>土曜日  | SUN<br>日曜日                                 |       |
|-------|--|------------|--|---|---|---|--|-------|
| 9:00  |  |            |  |   |   |   |  | 9:00  |
| 10:00 |  |            |  |   |   |   |  | 10:00 |
| 11:00 | 10:30-11:30<br>はじめてのヨガ<br>🌸🌸🌸 Shiho              |            | 10:30-11:30<br>やさしいフローヨガ<br>🌸🌸🌸 ゆか           | 10:30-11:30<br>リンパトリートメントヨガ<br>🌸 KEI          | 10:30-11:30<br>デトックスヨガ<br>🌸🌸🌸 erica         | 10:30-11:30<br>はじめてのヨガ<br>🌸🌸 minami   | 10:30-11:30<br>リフレッシュヨガ<br>🌸🌸🌸 mia         | 11:00 |
| 12:00 |  |            |  |   |   | change↑   | change↑                                    | 12:00 |
| 13:00 | 12:30-13:30<br>体幹UPヨガ<br>🌸🌸🌸 けいこ                 | 休          | 12:30-13:30<br>リラックスヨガ<br>🌸 ゆか               | 12:30-13:30<br>Slim up<br>yoga<br>🌸🌸🌸 AKI     | 12:30-13:30<br>リラックスヨガ<br>🌸🌸 misa           | 12:30-13:30<br>ボディメイクヨガ<br>🌸🌸🌸 minami   | 12:30-13:30<br>はじめてのヨガ<br>🌸 YUI            | 13:00 |
| 14:00 |  | 館          |  |   |   |   |  | 14:00 |
| 15:00 | 14:30-15:30<br>溶岩浴                               | 館          | 14:30-15:30<br>初心者さん向け<br>基本のヨガ<br>🌸🌸🌸 naoco | 14:30-15:30<br>溶岩浴                            | 14:30-15:30<br>溶岩浴                          | 14:30-15:30<br>週末のゴロゴロヨガ<br>🌸 naoco   | 14:30-15:30<br>リラックスヨガ<br>🌸 hina           | 15:00 |
| 16:00 |  | 日          |  |   |   |   |  | 16:00 |
| 17:00 |  |            |  |   |   | 16:30-17:30<br>ナチュラルフローヨガ<br>🌸🌸🌸🌸 naoco   | 16:30-17:30<br>全身調整むくみ<br>解消ヨガ<br>🌸🌸🌸 saya | 17:00 |
| 18:00 | 17:30-18:30<br>パワーヨガ<br>🌸🌸🌸🌸 naoco               |            | 17:30-18:30<br>骨盤リセットヨガ<br>🌸🌸🌸 minami        | 17:30-18:30<br>首・肩こり改善<br>リラックスヨガ<br>🌸 HITOMI | 17:30-18:30<br>初心者さん向け<br>基本のヨガ<br>🌸🌸🌸 hina |   |  | 18:00 |
| 19:00 |  |            |  |   | NEW   | 18:30-19:30<br>Women's yoga<br>🌸🌸🌸 naoco  | 18:30-19:30<br>安眠ヨガ<br>🌸 saya              | 19:00 |
| 20:00 | 19:30-20:30<br>~マインドフルネス~<br>自律神経調整ヨガ<br>🌸 naoco |            | 19:30-20:30<br>寛ぎヨガ<br>🌸 minami              | 19:30-20:30<br>脂肪燃焼<br>ダイエットヨガ<br>🌸🌸🌸🌸 HITOMI | 19:30-20:30<br>美尻・美脚ヨガ<br>🌸🌸🌸 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。

- ・レッスンは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。

カレットヨガスタジオで  
整えよう!

アクティブに?リラックスして?  
お気に入りのクラスを見つけてく  
ださいね💕



Cullet YOGA STUDIO

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