



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 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 はじめてのヨガ 🌸🌸 minami	10:30-11:30 リフレッシュヨガ 🌸🌸🌸 mia	11:00
12:00						change↑	change↑	12:00
13:00	12:30-13:30 体幹UPヨガ 🌸🌸🌸 けいこ	休	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 ボディメイクヨガ 🌸🌸🌸 minami	12:30-13:30 はじめてのヨガ 🌸 YUI	13:00
14:00		館						14:00
15:00	14:30-15:30 溶岩浴	館	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 週末のゴロゴロヨガ 🌸 naoco	14:30-15:30 リラックスヨガ 🌸 hina	15:00
16:00		日						16:00
17:00						16:30-17:30 ナチュラルフローヨガ 🌸🌸🌸🌸 naoco	16:30-17:30 全身調整むくみ 解消ヨガ 🌸🌸🌸 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 🌸🌸🌸 minami	17:30-18:30 首・肩こり改善 リラックスヨガ 🌸 HITOMI	17:30-18:30 初心者さん向け 基本のヨガ 🌸🌸🌸 hina			18:00
19:00					NEW	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 🌸 minami	19:30-20:30 脂肪燃焼 ダイエットヨガ 🌸🌸🌸🌸 HITOMI	19:30-20:30 美尻・美脚ヨガ 🌸🌸🌸 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。