

Hot Yoga Studio ビッグ・エスくずは

2018年3月

曜日	月曜日	火曜日	水曜日	金曜日	土曜日	日曜日
営業時間	9:00 ~ 23:00	9:00 ~ 23:00	9:00 ~ 23:00	9:00 ~ 23:00	9:00 ~ 22:00	9:00 ~ 19:00
10:00		10:00 ~ 10:30 HOTストレッチ30 スタッフ(小倉)	10:10 ~ 10:55 HOTリラックスヨガ45 永井インストラクター	10:00 ~ 10:30 HOTストレッチ30 スタッフ(山田)	10:00 ~ 10:45 HOTアクティブヨガ45 公次郎インストラクター	10:30 ~ 11:15 HOTアクティブヨガ45 吉田インストラクター
11:00	11:00 ~ 11:45 HOTアクティブヨガ45 中村(早)インストラクター	11:00 ~ 11:45 HOTアクティブヨガ45 香淑インストラクター		10:45 ~ 11:30 HOTリラックスヨガ45 黒田インストラクター	11:00 ~ 11:45 HOTリラックスヨガ45 今村インストラクター	
12:00				12:15 ~ 12:45 HOTストレッチ30 スタッフ(芦田)	12:00 ~ 12:45 HOTアクティブヨガ45 今村インストラクター	12:30 ~ 13:00 HOTストレッチ30 スタッフ(富島)
13:00	13:00 ~ 13:45 HOTアクティブヨガ45 香淑インストラクター	13:30 ~ 14:15 HOTリラックスヨガ45 ミチルインストラクター		13:00 ~ 13:45 HOTアクティブヨガ45 中村(早)インストラクター	13:15 ~ 14:00 HOTリラックスヨガ45 吉本インストラクター	
14:00	14:00 ~ 14:30 HOTストレッチ30 スタッフ(岡田)			14:00 ~ 14:45 HOTリラックスヨガ45 中村(早)インストラクター	14:15 ~ 14:45 HOTストレッチ30 スタッフ(尾崎)	14:00 ~ 14:45 HOTアクティブヨガ45 西村インストラクター
15:00	女性限定 15:10 ~ 15:55 HOTアクティブヨガ45 吾郷インストラクター	15:00 ~ 15:30 HOTストレッチ30 スタッフ(岡田)			15:00 ~ 15:45 HOTアクティブヨガ45 増田インストラクター	15:10 ~ 15:55 HOTリラックスヨガ45 西村インストラクター
16:00	16:10 ~ 16:40 HOTストレッチ30 スタッフ(上茶谷)	16:15 ~ 17:00 HOTリラックスヨガ45 桂田インストラクター	15:40 ~ 16:25 HOTアクティブヨガ45 香淑インストラクター	16:00 ~ 16:45 HOTアクティブヨガ45 映像レッスン		16:10 ~ 16:55 HOTアクティブヨガ45 映像レッスン
17:00	17:10 ~ 17:40 HOTストレッチ30 スタッフ(山田)		16:40 ~ 17:10 HOTストレッチ30 スタッフ(中村早)	17:00 ~ 17:30 HOTストレッチ30 スタッフ(上茶谷)		17:10 ~ 17:40 HOTストレッチ30 スタッフ(上茶谷)
18:00					18:30 ~ 19:15 HOTリラックスヨガ45 映像レッスン	
19:00		19:15 ~ 20:00 HOTアクティブヨガ45 中村(早)インストラクター	19:30 ~ 20:00 HOTストレッチ30 スタッフ(上茶谷)	19:45 ~ 20:30 HOTアクティブヨガ45 三上インストラクター	19:30 ~ 20:15 HOTアクティブヨガ45 映像レッスン	
20:00	19:35 ~ 20:20 HOTリラックスヨガ45 吉田インストラクター					
21:00	20:45 ~ 21:30 HOTアクティブヨガ45 田中(美)インストラクター	20:20 ~ 21:05 HOTアクティブヨガ45 中村(早)インストラクター	20:15 ~ 21:00 HOTアクティブヨガ45 前田インストラクター	20:45 ~ 21:30 HOTアクティブヨガ45 三上インストラクター		
22:00		21:20 ~ 22:05 HOTリラックスヨガ45 映像レッスン	21:15 ~ 22:00 HOTリラックスヨガ45 前田インストラクター	21:45 ~ 22:15 HOTストレッチ30 スタッフ(富島)		



スタジオ内スクリーンに流れる動画をご覧
いただきながらレッスンを受講します。