

2024年10月～ホットヨーガレッスンスケジュール

	月	火	水	木		土	日
8:30						8:30	
9:00		ホットヨーガ・ベシツク45 ※ホットヨーガに慣れている方向けのクラスです。					
9:30	白抜き						
10:00		ホットヨーガ・ビギナー45 ※ホットヨーガ初心者向けクラスです。 メガロススタッフが担当致します。					
10:30	色付き						
11:00							
11:30			11:15～12:00 中谷 一江				
12:00							
12:30				12:15～13:00 景浦 聡子		12:15～13:00 加鹿 りえ子	
13:00							12:30～13:15 景浦 聡子
13:30							
14:00	13:45～14:30 玉木 ひとみ						
14:30							
15:00							
15:30						15:00～15:45 山田 雅子	
16:00				15:45～16:30 木村 美輝			
16:30		16:00～16:45 AUM(安在美和)					16:15～17:00 かおり
17:00							
17:30							
18:00							17:30～18:15 かおり
18:30				18:15～19:00 山田 雅子			
19:00							
19:30	NEW		NEW				
20:00	19:30～20:15 三浦 安菜		19:30～20:15 玉木 ひとみ			19:30～20:15 野村 真紀	
20:30							
21:00				20:30～21:15 玉木 ひとみ			
21:30							
22:00							
22:30							
23:00							