



# ホットヨガスタジオ 美make 北越谷



2018年  
2月～

|       | 火曜日                                    | 水曜日                                     | 木曜日                                      | 金曜日                                     | 土曜日                                      | 日曜日                                     |       |
|-------|----------------------------------------|-----------------------------------------|------------------------------------------|-----------------------------------------|------------------------------------------|-----------------------------------------|-------|
| 10:00 |                                        |                                         |                                          |                                         |                                          |                                         | 10:00 |
| 10:30 | リフレッシュ・ヨガ<br>60<br>10:30～11:30<br>AI   | からだ機能改善ヨガ<br>60<br>10:30～11:30<br>Chika | ベーシック・ヨガ<br>60<br>10:30～11:30<br>Erika   | キレイ・ヨガ<br>60<br>10:30～11:30<br>佐久間桂子    | リフレッシュ・ヨガ<br>60<br>10:30～11:30<br>Chiho  | キレイ・ヨガ<br>60<br>10:30～11:30<br>chie     | 10:30 |
| 11:00 |                                        |                                         |                                          |                                         |                                          |                                         | 11:00 |
| 11:30 |                                        |                                         |                                          |                                         |                                          |                                         | 11:30 |
| 12:00 | キレイ・ヨガ<br>60<br>12:00～13:00<br>菜       | ベーシック・ヨガ<br>60<br>12:00～13:00<br>Asami  | デトックス・ヨガ<br>60<br>12:00～13:00<br>Erika   | リフレッシュ・ヨガ<br>60<br>12:00～13:00<br>佐久間桂子 | アクティブ・ヨガ<br>60<br>12:00～13:00<br>Chiho   | ベーシック・ヨガ<br>60<br>12:00～13:00<br>chie   | 12:00 |
| 12:30 |                                        |                                         |                                          |                                         |                                          |                                         | 12:30 |
| 13:00 |                                        |                                         |                                          |                                         |                                          |                                         | 13:00 |
| 13:30 | からだ機能改善ヨガ<br>60<br>13:30～14:30<br>菜    | アクティブ・ヨガ<br>60<br>13:30～14:30<br>木実     | リフレッシュ・ヨガ<br>60<br>13:30～14:30<br>YUKIKO | デトックス・ヨガ<br>60<br>13:30～14:30<br>三好裕    | ベーシック・ヨガ<br>60<br>13:30～14:30<br>SATOKO  | デトックス・ヨガ<br>60<br>13:30～14:30<br>Hitomi | 13:30 |
| 14:00 |                                        |                                         |                                          |                                         |                                          |                                         | 14:00 |
| 14:30 |                                        |                                         |                                          |                                         |                                          |                                         | 14:30 |
| 15:00 |                                        |                                         |                                          |                                         |                                          |                                         | 15:00 |
| 15:30 |                                        |                                         |                                          |                                         |                                          | リフレッシュ・ヨガ<br>60<br>15:30～16:30<br>おぎ    | 15:30 |
| 16:00 |                                        |                                         |                                          |                                         |                                          |                                         | 16:00 |
| 16:30 |                                        |                                         |                                          |                                         |                                          |                                         | 16:30 |
| 17:00 |                                        |                                         |                                          |                                         |                                          |                                         | 17:00 |
| 17:30 |                                        |                                         |                                          |                                         |                                          | アクティブ・ヨガ<br>60<br>17:00～18:00<br>おぎ     | 17:30 |
| 18:00 |                                        |                                         |                                          |                                         |                                          |                                         | 18:00 |
| 18:30 |                                        |                                         |                                          |                                         |                                          |                                         | 18:30 |
| 19:00 | ベーシック・ヨガ<br>60<br>18:40～19:40<br>saori | からだ機能改善ヨガ<br>60<br>18:40～19:40<br>Chiho | リフレッシュ・ヨガ<br>60<br>18:40～19:40<br>Hitomi | デトックス・ヨガ<br>60<br>18:40～19:40<br>Wakiko | ベーシック・ヨガ<br>60<br>18:40～19:40<br>HARUKA  |                                         | 19:00 |
| 19:30 |                                        |                                         |                                          |                                         |                                          |                                         | 19:30 |
| 20:00 | キレイ・ヨガ<br>60<br>20:00～21:00<br>saori   | リフレッシュ・ヨガ<br>60<br>20:00～21:00<br>Chiho | アクティブ・ヨガ<br>60<br>20:00～21:00<br>HARUKA  | ベーシック・ヨガ<br>60<br>20:00～21:00<br>miyu   | からだ機能改善ヨガ<br>60<br>20:00～21:00<br>HARUKA |                                         | 20:00 |
| 20:30 |                                        |                                         |                                          |                                         |                                          |                                         | 20:30 |
| 21:00 |                                        |                                         |                                          |                                         |                                          |                                         | 21:00 |
| 21:30 | リフレッシュ・ヨガ<br>60<br>21:20～22:20<br>Maki | デトックス・ヨガ<br>60<br>21:20～22:20<br>Hitomi | ベーシック・ヨガ<br>60<br>21:20～22:20<br>HARUKA  | アクティブ・ヨガ<br>60<br>21:20～22:20<br>miyu   |                                          |                                         | 21:30 |
| 22:00 |                                        |                                         |                                          |                                         |                                          |                                         | 22:00 |
| 22:30 |                                        |                                         |                                          |                                         |                                          |                                         | 22:30 |
| 23:00 |                                        |                                         |                                          |                                         |                                          |                                         | 23:00 |

最終チェックアウト<平日> 23:30まで <土曜> 21:30まで <日・祝> 19:30まで