

ホットスタジオ【💧=汗の量】 祝日スケジュール 9:20【60】 11:00【60】 13:00【60】 15:00【60】 16:30【60】

月	火	水	木	金	土	日
10:30～11:30 HOT 60 ベーシック namie 💧💧	10:00～11:00 HOT 60 アクティブ sayuri 💧💧💧	10:30～11:30 HOT 60 ベーシック you 💧💧	10:00～11:00 HOT 60 ベーシック nina 💧💧	10:30～11:30 HOT 60 マイルド akiko 💧	9:20～10:20 ローHOT60 (モーニングフロー) you 💧	9:00～10:00 HOT 60 ベーシック nina 💧💧
12:30～13:30 HOT 60 アクティブ sayuri 💧💧💧	11:30～12:30 HOT 60 アクティブ maya 💧💧💧	12:30～13:30 HOT 60 マイルド akiko 💧	13:00～14:00 HOT 60 ボディメイク naoki 💧💧	12:30～13:30 HOT 60 ベーシック namie masashi 💧💧	11:00～12:00 HOT 60 ベーシック namie 💧💧	10:30～11:30 HOT 60 ベーシック you 💧💧
	13:30～14:15 (45分) HOT60 ベーシック seiko 💧💧				13:00～14:00 HOT 60 アクティブ sayuri 💧💧💧	12:10～13:10 HOT60 アクティブ hidemi satomi 💧💧💧
18:00～19:00 HOT 60 アクティブ hitomi 💧💧💧	18:30～19:30 HOT 60 ベーシック satomi 💧💧	18:00～19:00 HOT 60 ベーシック namie 💧💧	17:50～18:50 HOT 60 アクティブ sayuri 💧💧💧	17:30～18:30 HOT 60 アクティブ hitomi 💧💧💧	16:30～17:30 HOT 60 アクティブ hitomi 💧💧💧	13:30～14:30 HOT 60 マイルド miyuki 💧
19:30～20:30 HOT 60 ベーシック hidemi.n 💧💧	20:00～21:00 HOT アクティブ natsuki 💧💧💧	19:20～20:20 HOT 60 トータルバランス masashi 💧💧	19:20～20:20 HOT 60 ベーシック natsuki 💧💧	19:00～20:00 HOT60 ベーシック you 💧💧	18:00～19:00 HOT 60 アクティブ maya 💧💧💧	15:15～16:15 HOT 60 ベーシック nina 💧💧
		20:40～21:40 HOT 60 アクティブ hidemi.n 💧💧💧	20:40～21:25 (45分)	20:30～21:30 HOT 60 ムーブメント fumin 💧💧		

★※アクティブ→ベーシックよりもテンポよく、汗がかける。 ※ベーシック→ヨガの基本のポーズを呼吸に合わせて動く。

★※マイルド→無理のないポーズでしっかり汗をかける。