

2025年～2026年年末年始スケジュール

HOTヨガスタジオ				
	12/29(月)	12/30(火)	1/4(日)	1/5(月)
10:00～	代謝UPヨガ	9:00～ 太陽礼拝	モーニングフローヨガ	マインドアップフロー ヨガ
	chizu		keiko	chie
13:00～	ヴィンヤサフローヨガ		エナジーフローヨガ	ナチュラルスタイル ヨガ
	shiori		saya	junko
15:00～	やさしいヨガ	全身のフローヨガ	初めてのヨガ	モビリティUPヨガ
	mika	shiki	kei	masashi

常温ヨガスタジオ				
	12/29(月)	12/30(火)	1/4(日)	1/5(月)
11:00～	ヨガトレ	close	ローポジション エアリアル	フルプライマリー90分
	miyuki		saya	masashi
13:00～	アクティブフロー エアリアル		むくみスッキリ優しい エアリアル	ブリッジを深めるWS
	mika		shiki	masashi

ローポジションエアリアル

ハンモックを使用しないクラス