

ハートワン博多 クラス スケジュール【10月】

	月	火	水	木	金	土	日	
9:00								9:00
9:30								9:30
10:00	10:30-11:45							10:00
10:30	ベーシックヨガ ★★ Akiko オンラインあり						10:30-11:30	30
11:00		11:30-12:30	11:30-12:30		11:30-12:30	11:30-12:30	アロマリラックス ★★ Akiko 4B、25B: CHIZURU	11:00
11:30		ベーシックヨガ ★★ ASAMI オンラインあり	美姿勢ピラティス ★~★★ SATOKO オンラインあり	12:15-13:15	ハタヨガ ★★ ASAMI オンラインあり	アロマデトックス ★★ ASAMI オンラインあり		12:00
12:00			13:00-14:00	美bodyピラティス ★★ KIE オンラインあり				13:00
12:30		13:30-14:30	リラックスヨガ ★ ASAMI	13:45-14:45		13:45-14:45	13:30-14:30	30
13:00	14:00-15:15	ハタヨガ ★~★★ chiyomi オンラインあり	14:30-15:30	アロマヨガ ★ ASAMI	14:30-15:30	リフレッシュヨガ ★~★★ フミカ	姿勢改善ヨガ ★★ RISA オンラインあり	14:00
13:30		15:00-16:00	ボディメイク ★★ SATOKO	15:15-16:15	リラクゼーションヨガ ★ ミナコ	15:15-16:15		15:00
14:00	ハタヨガ&リストラティブ ★~★★	ビギナーヨガ ★ MOE オンラインあり		ベーシックヨガ ★~★★ ミナコ オンラインあり		集中カアップヨガ ★★ kanako オンラインあり	11B: 16:00-17:00	30
14:30							オンラインのみ おなか引き締めピラティス SATOKO 4B、18B、25B 21:00-22:00	16:00
15:00	アキ オンラインあり							30
15:30		18:30-19:30	18:30-19:30	18:30-19:30	19:00-20:00			17:00
16:00		アロマヨガ ★ アイ	ストレスリリースヨガ ★★ YUKINA オンラインあり	骨盤リセットヨガ ★★ アイ オンラインあり	NEW 脚スッキリヨガ ★★ kanako オンラインあり			30
16:30								18:00
17:00								30
17:30								19:00
18:00								30
18:30								19:00
19:00	19:00-20:00							30
19:30	リラックスヨガ ★~★★ Natsumi オンラインあり							20:00
20:00								30
20:30								20:00
21:00								30
21:00								21:00

祝日は会員種別関係なく
全てのクラスを受講いただけます。
予約システム画面からご予約ください。
※全種別の会員様が対象です。

~10月定休日のお知らせ~
8日 第二木曜日
16日 第三金曜日
24日 第四土曜日

※（オンラインありはスタジオでの対面レッスンとオンライン同時のレッスンです）どちらでもご参加頂けます
※祝日は、10:30~17:00のお昼クラスのみOPEN（朝ヨガと夜のクラスはCLOSE）となります。ご注意ください。
※担当インストラクターが変更になる場合がございます。詳しくは、会員様専用の予約画面でご確認ください。

※★は運動強度です。運動強度（低い）★~★★★（高い）