

# ハートワン博多 クラス スケジュール【11月】

	月	火	水	木	金	土	日
9:00							
9:30							
10:00	10:30-11:45						10:30-11:30
10:30	ベーシックヨガ ★★ Akiko オンラインあり 23日:chizuru	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
11:00		ベーシックヨガ ★★ ASAMI オンラインあり 24日:ミナコ	美姿勢ピラティス ★~★★ SATOKO オンラインあり		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	
11:30			13:00-14:00	12:15-13:15			
12:00		13:30-14:30	リラックスヨガ ★ ASAMI 25日:ミナコ	美bodyピラティス ★★ KIE			
12:30				13:45-14:45			13:30-14:30
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		13:45-14:45	姿勢改善ヨガ ★★ RISA オンラインあり
13:30	ハタヨガ&リストラティブ ★~★★ アキ 23日:KANAKO	15:00-16:00	ボディメイク ★★ SATOKO		14:30-15:30	リラクゼーションヨガ ★ ミナコ	
14:00		ビギナーヨガ ★ MOE オンラインあり 24日:chiyomi		15:15-16:15		15:15-16:15	
14:30				ベーシックヨガ ★~★★ ミナコ オンラインあり		集中力アップヨガ ★★ kanako オンラインあり	8日:21:00-22:00
15:00							オンラインのみ オンラインピラティス SATOKO 15日,29日:15:30-16:30
15:30		18:30-19:30	18:30-19:30	18:30-19:30			
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	19:00-20:00		
16:30							
17:00	19:00-20:00						
17:30	リラックスヨガ ★~★★ Natsumi オンラインあり						
18:00							
18:30							
19:00							
19:30							
20:00							
20:30							
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。

~11月定休日のお知らせ~  
1日 第一日曜日  
2日 第一月曜日

※(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)