

ハートワン博多 クラス スケジュール【1月】

	月	火	水	木	金	土	日	
9:00								9:00
30								30
10:00	10:30-11:30	10:30-11:30					10:30-11:45	10:00
30	アロマリラックス ★★ Akiko オンラインあり	ベーシックヨガ ★★ ASAMI オンラインあり					アロマフロー ★★ Akiko	30
11:00			11:30-12:30		11:30-12:30	11:30-12:30		11:00
30			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		30
12:00			13:00-14:00	美bodyピラティス ★★ KIE		13:00-14:00		12:00
30		13:30-14:30	リラックスヨガ ★ ASAMI	13:45-14:45		リフレッシュヨガ ★~★★ フミカ	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		姿勢改善ヨガ ★★ RISA オンラインあり	13:00
30	ハタヨガ&リストラティブ ★~★★		ボディメイク ★★ SATOKO	15:15-16:15	リラクゼーションヨガ ★ ミナコ			14:00
14:00	アキ 11日:アイ	15:00-16:00		ベーシックヨガ ★~★★ ミナコ オンラインあり			17日: 15:30-16:30 31日: 20:30-21:30	30
15:00		ビギナーヨガ ★ MOE オンラインあり					オンラインのみ オンラインピラティス SATOKO	15:00
30								30
16:00		18:30-19:30	18:30-19:30	18:30-19:30	19:00-20:00			16:00
30		アロマヨガ ★ アイ オンラインあり	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	リフレッシュヨガ ★★ Chizuru オンラインあり			30
17:00	19:00-20:00							17:00
30	リラックスヨガ ★~★★ Natsumi オンラインあり							30
18:00								18:00
30								30
19:00								19:00
30								30
20:00								20:00
30								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。

※(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)