

2021年3月

ホットプログラムスケジュール

ホリデイスポーツクラブ 京都

25日 (木)		27日 (土)		28日 (日)		
ホットスタジオ						
10:00					10:00	
11:00	<p>女性限定</p> <p>ヨガ ハタフローヨガ</p> <p>11:00-(45) 志村</p>	<p>トレーニング</p> <p>SoundUP</p> <p>11:00-(45) 山中</p>		<p>トレーニング</p> <p>Coreトレ</p> <p>11:30-(45) 山中</p>	11:00	
12:00	<p>女性限定</p> <p>ヨガ アロマヨガ</p> <p>12:30-(45) 南</p>				12:00	
13:00		<p>ヨガ</p> <p>ほっとベーシック</p> <p>13:00-(45) 富所</p>		<p>トレーニング</p> <p>WDesign <small>ダスル アライン</small></p> <p>13:00-(45) 柿田</p>	13:00	
14:00	<p>トレーニング</p> <p>WDesign <small>ダスル アライン</small></p> <p>14:00-(45) 柿田</p>				14:00	
15:00		<p>トレーニング</p> <p>Coreトレ</p> <p>14:30-(45) 富所</p>		<p>ヨガ</p> <p>ほっとベーシック</p> <p>14:30-(45) 南</p>	15:00	
16:00	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;"> <p>3月 HOT STUDIO</p>  <p>新プログラム登場!!</p> </div> <div style="width: 30%;"> <p>ナタラ〜ジャ</p> <p>ホリウッドダンスとヨガの融合</p> </div> <div style="width: 30%;"> <p>WDesign <small>ダスル アライン</small></p> <p>ウエスト&ヒップ引き締めプログラム</p> </div> </div>			<ul style="list-style-type: none"> ○ 定員数：19名/枠 ※「ナタラ〜ジャ」のみ22名 ○ 全枠予約制 ○ ヨガマットをご持参ください！ ※有料にてレンタルもございます。 ※「Wデザイン」はマット不要 		16:00
17:00					17:00	
18:00					18:00	
19:00	<p>ヨガ</p> <p>ほっとベーシック</p> <p>19:15-(45) 沓掛</p>	<p>ヨガ</p> <p>ナタラ〜ジャ</p> <p>19:15-(45) 柿田</p>	<p>19:00閉館 (トレーニング終了は18:30)</p> <p>アロマの香り</p>  <p>ゼラニウムラベンダー 軽やかに香る花のように 無垢で明るくみずみずしい香り</p> <p>《ブレンド》 ゼラニウム・ラベンダー・レモン</p>			19:00
20:00					20:00	
21:00	<p>トレーニング</p> <p>Coreトレ</p> <p>20:45-(45) 山中</p>	<p>ヨガ</p> <p>女性限定</p> <p>シェイプアップヨガ</p> <p>20:45-(45) 奥村</p>				21:00
22:00					22:00	
23:00閉館 (トレーニング終了は22:30)		23:00閉館 (トレーニング終了は22:30)				