



# プログラムスケジュール



こころが変わればくらしも変わる ワタシのくらしが変わる場所。

2018年 3月

	月	火	水	木	金	土	日
lesson1		10:30~11:30 マーナ60 インストラクター: yamane	10:30~11:30 マーナ60 インストラクター: kumiko	10:30~11:45 アニカ75 インストラクター: takako	10:30~11:45 ヨガ棒75 インストラクター: miho	10:30~11:30 マーナ60 インストラクター: yoko	10:30~11:45 アニカ75 インストラクター: yoko
lesson2		12:30~13:30 トゥーダ60 インストラクター: takako	12:40~13:40 マーナ60 インストラクター: r'acce	12:15~13:15 トゥーダ60 インストラクター: hana	12:30~13:30 マーナ60 インストラクター: yoko	12:30~13:30 トゥーダ60 インストラクター: hana	12:15~13:15 マーナ60 インストラクター: yoko
lesson3			14:00~15:00 トゥーダ60(アロマ) インストラクター: kimiko	14:00~15:00 マーナ60(アロマ) インストラクター: harada		14:00~15:00 マーナ60 インストラクター: hana	14:30~15:30 マーナ60 インストラクター: miho
lesson4	休館日	15:00~16:15 ヨガ棒75 インストラクター: miho	15:15~16:15 マーナ60 インストラクター: yoko		15:00~16:15 アニカ75 インストラクター: miho	15:30~16:30 ホットレッスン60 ★交代制	15:45~16:45 ホットレッスン60 ★交代制
lesson5				18:30~19:15 トゥーダ45 インストラクター: harada	16:30~17:30 トゥーダ60(アロマ) インストラクター: hana	18:00~19:15 アニカ75 インストラクター: miho	17:30~18:30 マーナ60 インストラクター: midori
lesson6		19:15~20:30 アニカ75 インストラクター: miho	19:00~20:00 マーナ60 インストラクター: yamane	19:30~20:45 アニカ75 インストラクター: yamane	19:00~20:00 リンパヨガ60 インストラクター: miho	19:30~20:15 トゥーダ45(アロマ) インストラクター: miho	
lesson7		21:00~22:00 マーナ60 インストラクター: yoko	20:30~21:45 ヨガ棒アジャスト75 インストラクター: miho	21:00~22:00 マーナ60 インストラクター: kumiko	20:30~21:45 アニカ75 インストラクター: miho	※土日のホットレッスンは、フロント、もしくはお電話でのご予約です。(担当者・内容は別紙記載) ※500円のレッスンです。チケット消化ではありません。	

※祝日の営業時間は20時までとなります。

※★印はレッスンの時間帯や、インストラクターの変更です。

## トゥーダ45・60

立位のポーズが無く、臥位(寝た状態)、座位でのポーズを中心とした45分、60分間のクラスです。ホットヨガにまだ慣れていない方にもオススメです。

## マーナ60

立位→寝→座の順番で約10種類ポーズをとるクラスです。ヨガの基本動作から60分間丁寧に行っていきます。はじめての方でも安心してご参加いただけます。

## アニカ75

マーナ60をさらに15分間延長したクラスで、約15ポーズ行います。ホットヨガに慣れてきた方、さらに汗をかきたい方におすすめのクラスです。



女性専用ホットヨガスタジオ  
ハーティ

【営業時間】火-金 10:00~23:00  
土 10:00~21:00  
日・祝 10:00~20:00  
【休館日】毎週月曜日  
(11/21,28の曜日(お祭りの日))

TEL 093-513-7820

お気軽にお電話・ご来館ください!!  
<http://hearty-web.jp/kokura/>

ご予約はかんたん便利なweb予約です!! (お電話でも受付)