

# ホットヨガスタジオ レッスンプログラム

令和2年8月4日～8月30日

|       | 火曜日                            | 水曜日                      | 木曜日                       | 金曜日            | 土曜日                                    | 日曜日                   |
|-------|--------------------------------|--------------------------|---------------------------|----------------|--|-----------------------|
| 10:00 |                                |                          |                           |                |  |                       |
| 15    | フリー溶岩浴                         | フリー溶岩浴                   | フリー溶岩浴                    | フリー溶岩浴         | フリー溶岩浴                                 | フリー溶岩浴                |
| 30    |                                |                          |                           |                |  |                       |
| 45    | ストレッチ +<br>コンディショニング<br>高橋 (琴) | ホットヨガ<br>大屋              | 美肌<br>全身マッサージ<br>須永       | デトックスヨガ<br>中村  | 極上 美肌<br>ヘッド&<br>フェイスパック<br>須永         | 骨盤調整 +<br>ストレッチ<br>飯塚 |
| 11:00 | 10:30~11:15                    | 10:30~11:15              | 10:30~11:15               | 10:30~11:15    | 10:30~11:15                            | 10:30~11:15           |
| 15    |                                |                          |                           |                |  |                       |
| 30    |                                |                          |                           |                |  |                       |
| 45    |                                |                          |                           |                |  |                       |
| 12:00 |                                |                          | フリー溶岩浴                    |                |  | フリー溶岩浴                |
| 15    |                                |                          |                           |                |  |                       |
| 30    |                                |                          |                           |                |  |                       |
| 45    |                                |                          |                           |                |  |                       |
| 13:00 |                                |                          |                           |                |  |                       |
| 15    |                                |                          |                           |                |  |                       |
| 30    |                                |                          |                           |                |  |                       |
| 45    |                                |                          | ピラティス<br>いのまた             |                |  |                       |
| 14:00 |                                |                          | 13:30~14:15               |                |  |                       |
| 15    |                                |                          |                           |                |  | リラックスヨガ<br>岩崎         |
| 30    |                                |                          |                           |                |  | 14:00~14:45           |
| 45    |                                |                          |                           |                | フリー溶岩浴                                 |                       |
| 15:00 | フリー溶岩浴                         |                          |                           | フリー溶岩浴         |  |                       |
| 15    |                                | フリー溶岩浴                   |                           |                |  |                       |
| 30    |                                |                          |                           |                |  |                       |
| 45    |                                |                          |                           |                |  |                       |
| 16:00 |                                |                          | フリー溶岩浴                    |                |  |                       |
| 15    |                                |                          |                           |                |  |                       |
| 30    |                                |                          |                           |                |  |                       |
| 45    |                                |                          |                           |                |  |                       |
| 17:00 |                                |                          |                           |                |  |                       |
| 15    |                                |                          |                           |                |  |                       |
| 30    |                                |                          |                           |                |  |                       |
| 45    |                                |                          |                           |                |  |                       |
| 18:00 |                                |                          |                           |                |  |                       |
| 15    |                                |                          |                           |                |  |                       |
| 30    |                                |                          |                           |                |  |                       |
| 45    |                                |                          | 極美肌 ヘッド&<br>フェイスパック<br>須永 |                | 29 中村<br>リラックスヨガ<br>8・22 山根<br>デトックスヨガ |                       |
| 19:00 |                                |                          | 18:30~19:15               |                | 18:30~19:15                            |                       |
| 15    | ハタヨガ<br>茂木                     |                          |                           | ホットヨガ<br>齊藤    |  |                       |
| 30    | 19:00~19:45                    |                          |                           | 19:00~19:45    |  |                       |
| 45    |                                | バランス<br>コンディショニング<br>ユミコ | ピラティス<br>富士               |                | ステップ&<br>コンディショニング<br>石川               |                       |
| 20:00 |                                | 19:30~20:15              | 19:30~20:15               |                | 19:30~20:15                            |                       |
| 15    | 腹筋エクササイズ+<br>ストレッチボール<br>石川    |                          |                           | ストレッチボール<br>石川 |  |                       |
| 30    | 20:00~20:45                    |                          |                           | 20:00~20:45    |  |                       |
| 45    |                                | アスリートヨガ<br>塩谷            |                           |                |  |                       |
| 21:00 |                                | 20:30~21:15              |                           |                |  |                       |
| 15    |                                |                          |                           |                |  |                       |
| 30    |                                |                          |                           |                |  |                       |
| 45    |                                |                          |                           |                |  |                       |
| 22:00 |                                |                          |                           |                |  |                       |



代行情報やお得な  
キャンペーン掲載中!

<今月のお知らせ>

8月13日(木)  
~17日(月)  
休館日

毎週月曜日 定休日



タオルの貸し出しが  
出来ません

¥金額

有料レッスン



整理券が必要な  
レッスン  
(今月はありません)

都合により担当者の変更、レッスン内容の変更、又は休止の場合もございます。ご了承ください。