

ホットヨガスタジオ レッスンプログラム

令和2年11月～

	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 + コンディショニング 高橋(夢)	ホットヨガ 大屋	極美肌 全身マッサージ 須永	デトックスヨガ 中村	極上 美肌 ヘッド& フェイスパック 須永	骨盤調整 + ストレッチ 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		フリー溶岩浴			フリー溶岩浴	フリー溶岩浴		
45	ストレッチ 青木		ストレッチポール 大塚	スックリストretch 大塚			11/14 角質除去 マッサージ 須永	
12:00	11:30~12:00		11:30~12:00	11:30~12:00				
15								
30								
45								
13:00								
15	フリー溶岩浴							
30								
45								
14:00								
15								
30								
45								
15:00								
15								
30								
45								
16:00								
15								
30								
45								
17:00								
15								
30								
45								
18:00								
15								
30								
45								
19:00								
15								
30								
45								
20:00								
15								
30								
45								
21:00								
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>

11月3日(火)
祝日営業
10:00~18:30

29日(日)
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)

11/19 カテーゼデー
+
ヒーリングフェイスマッサージ
須永 ¥100

極美肌 ヘッド&
フェイスパック
須永 ¥100

会員様と同伴で
1名¥200で
レッスン参加OK!

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。