

ホットヨガスタジオ レッスンプログラム

令和2年12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） 10:30～11:15	ホットヨガ 大屋 10:30～11:15	極美肌 全身マッサージ ヒートジェル 須永 ¥100 10:30～11:15	デトックスヨガ 中村 10:30～11:15	極上 美肌 ヘッド& フェイスパック 須永 ¥200 10:30～11:15	骨盤調整 + ストレッチ 飯塚 10:30～11:15			
11:00									
15									
30	ストレッチ 青木 11:30～12:00	フリー溶岩浴	ストレッチポール 大塚 11:30～12:00	スックリストretch 大塚 11:30～12:00	12/19 角質除去 マッサージ 須永 ¥200	フリー溶岩浴			
45									
12:00									
15	フリー溶岩浴								
30									
45									
13:00									
15	フリー溶岩浴								
30									
45									
14:00									
15									
30									
45	ストレッチポール 大塚 14:30～15:15	美脚・美尻メイク 大塚 14:30～15:15			フリー溶岩浴	リラックスヨガ 岩崎 14:00～14:45			
15:00									
15									
30									
45									
16:00									
15									
30									
45									
17:00									
15	フリー溶岩浴	フリー溶岩浴							
30									
45									
18:00									
15									
30									
45									
19:00									
15	ハタヨガ 茂木 19:00～19:45								
30									
45									
20:00									
15									
30	ステップ& コンディショニング 橋本&石川 20:00～20:45	バランス コンディショニング ユミコ 19:30～20:15	ピラティス 富士 19:30～20:15						
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>

12月26日(土)～
28日(月)
スキー・スノボツアー

12月28日(月)～
1月4日(月)
年末年始休館日

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)

12/10 カラーセラピー
+
ヒーリングフェイスマッサージ
先着8名まで
須永 ¥100

極美肌 ヘッド&
フェイスパック
須永 ¥100
18:30～19:15

会員以外の方
1名¥200で
レッスン参加OK!

12/26 サーキットエアロ
塩原
会員様と同伴で
1名 200円で
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。