ホットヨガスタジオ レッスンプログラム 令和2年7月28日~8月2日

ルツー	コルイ	The second second		-//-	市和2年1月2	28日~8月2日
	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)	1日(土)	2日(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					極上 美肌 ヘッド&	.C. ♠∿=田市行 .
45	ストレッチ + コンディショニング	ホットヨガ 大屋	美肌 く 全身マッサージ	デトックスヨガ 中村	ヘッド& フェイスパック	骨盤調整 + ストレッチ
11:00	高橋(琴) 10:30~11:15	八座 10:30~11:15	須永 10:30~11:15	中的 10:30~11:15	須永 ¥200 10:30~11:15	飯塚 10 : 30~11 : 15
15					10.30-11.13	
30						
45						
12:00						
15			フリー溶岩浴			
30			ノリー混石店			フリー溶岩浴
45	フリー溶岩浴					クリー冶石冶
13:00	フリー合石冶					
15						
30						
45			ピラティス いのまた			
14:00			いのまた 13 : 30∼14 : 15			
15				,		リラックスヨガ _{岩崎}
30						岩崎 14 : 00~14 : 45
45					フリー溶岩浴	
15:00	大塚 14 : 30~15 : 15			フリー溶岩浴		(C) 2 (C)
15		フリー溶岩浴				
30						<u> </u>
45						242Nb OK2-k
16:00						代行情報やお得な キャンペーン掲載中!
15			フリー溶岩浴			
30 45						<今月のお知らせ>
17:00						
15	フリー溶岩浴					23日(木)・24日(金) 祝日営業
30						10:00~18:30
45 18:00						毎週月曜日 定休日
15						
30						6月・7月限定 11:30~16:30
45			極美肌 ヘッド&		リラックスヨガ	: 30~ 6 : 30 アクア会員様
19:00			フェイスパック 須永 🚫 ¥100		中村 18:30~19:15	707公員様 90分 300円 タオル無し 90分 500円貸出タオル付
15	ハタヨガ		18:30~19:15	ホットヨガ	10.30 10.10	マグマ会員様家族
30	茂木 19 : 00~19 : 45			齊藤 19:00~19:45		90分 300円 タオル無し 90分 500円貸出タオル付
45	30 ,0.40	バランス コンディネーション	ピラティス	30 ,0.40	ボディメイク スペシャル	
20:00		ユミコ	福士 19 : 30~20 : 15		塩原	
15	腹筋エクササイズ+ ストレッチポール	19:30~20:15		ストレッチポール	19:30~20:15	
30	石川			石川 20:00~20:45		タオルの貸し出しが
45	20:00~20:45	アスリートヨガ		22 30 20.40		タオルの貸し出しか 出来ません
21:00		塩谷				¥金額
		20:30~21:15				★ 並織 有料レッスン
15						~ 4
30						
45						整理券が必要な レッスン
22:00						(今月はございません)
00						

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。