

ホットヨガスタジオ レッスンプログラム

令和3年2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	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	骨盤調整 + ストレッチ 飯塚 10:30~11:15
11:00						
15						
30		2/11(木) カーセビー + フェイスマッサージ 先着8名まで 須永 ¥100			2/20 角質除去 マッサージ 須永 ¥200	
45	ストレッチ 大塚 11:30~12:00		ストレッチポール 大塚 11:30~12:00	スッキリストretch 大塚 11:30~12:00		
12:00						
15						
30						
45		フリー溶岩浴	フリー溶岩浴			フリー溶岩浴
13:00						
15	フリー溶岩浴					
30						
45			ピラティス いのまた 13:30~14:15			
14:00				2月限定		
15						
30				脂肪燃焼エクササイズ 石川 14:15~15:00		リラックスヨガ (定員13名まで) 岩崎 14:00~14:45
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	
15:00						
15						
30						
45						
16:00						
15						
30						
45						
17:00	フリー溶岩浴	フリー溶岩浴		フリー溶岩浴		
15						
30						
45						
18:00						
15						
30						
45			極美肌 ヘッド& フェイスパック 須永 ¥100		6・20 中村 リラックスヨガ 13・27 山根 デトックスヨガ 18:30~19:15	
19:00	ハタヨガ 茂木 19:00~19:45			ホットヨガ 齊藤 19:00~19:45		
15						
30		バランス コンティネーション ユミコ 19:30~20:15	ピラティス 富士 19:30~20:15		6・20 塩原 ホテ イメパシナル 13・27 石川 ステップ&ヨガ イョニング 19:30~20:15	
45						
20:00	2 石川 ステップ&ヨガ イョニング 9・16 橋本 踏み台昇降&筋ストレッチ 20:00~20:45			5・19 石川 ダンベル&ステップ 12・26 石川 脂肪燃焼エクササイズ 20:00~20:45		
15						
30						
45		ゆったりストレッチ 青木 20:30~21:15				
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日(木)
23日(火)
祝日営業
10:00~18:30

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。