

ホットヨガスタジオ レッスンプログラム

令和3年3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 ヒートジェル 須永 ¥100	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 ¥200	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	ストレッチ ボール 大塚	リズムストレッチ 石川	かんたんエクササイズ 大塚	スッキリストretch 大塚		
45	11:30~12:00	11:30~12:15	11:30~12:00	11:30~12:00		
12:00						
15						
30						
45			フリー溶岩浴			フリー溶岩浴
13:00						
15	フリー溶岩浴	フリー溶岩浴		フリー溶岩浴		
30						
45			ピラティス いのまた			
14:00			13:30~14:15			
15						リラックスヨガ (定員13名まで) 岩崎
30				脂肪燃焼エクササイズ 石川	フリー溶岩浴	14:00~14:45
45	ストレッチボール 大塚	美脚・美尻メイク 大塚		14:15~15:00		
15:00	14:30~15:15	14:30~15:15				
15						
30						
45						
16:00			フリー溶岩浴			
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 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			18:30~19:15			
15	ハタヨガ 茂木			ホットヨガ 齊藤		
30	19:00~19:45			19:00~19:45		
45						
20:00		バランス コンディネーション ユミコ	ピラティス 富士		6 塩原 ホテイメイト 13・27 石川 ステップ&ヨガ 19:30~20:15	
15		19:30~20:15	19:30~20:15			
30	シェイプアップ ヨガ 多賀谷			5・19 石川 ボクシングエクササイズ 12・26 石川 リズムストレッチ 20:00~20:45		
45	20:00~20:45					
21:00		10・24 青木 ゆったりストレッチ 17・31 橋本 かんたんステップ 20:30~21:15				
15						
30		NOMA女性会員様 1名 200円で レッスン参加OK		大泉校女性アクア会員様 無料 NOMA他校女性会員様 1名 200円でレッスン参加OK		
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>

1日(月)~3日(水)
休館日

20日(土)
祝日営業

10:00~18:00

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
(今月はございません)

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。