




ホットヨガスタジオ レッスンプログラム

令和3年10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 (琴)	ホットヨガ 大塚	ストレッチ + ストレッチボール 大塚	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		女性NOMA会員様 1名 200円 会員以外の成人女性の方 1名 500円で レッスン参加OK	女性NOMA会員様 1名 200円 会員以外の成人女性の方 1名 500円で レッスン参加OK			
30				スッキリストretch 大塚	プール利用可 レッスン参加OK 200円 ※オイルをよく洗い 流して利用ください	
45				11:30~12:00		
12:00			フリー溶岩浴			フリー溶岩浴
15	フリー溶岩浴	フリー溶岩浴				
30						
45			ピラティス いのまた			
13:00			13:15~14:00			
15						
30	ストレッチボール 大塚	美脚美尻メイク 大塚				リラックスヨガ (定員13名まで) 岩崎
45	14:00~14:45	14:00~14:45				14:00~14:45
15:00				フリー溶岩浴	フリー溶岩浴	
15						 マゲマHP QRコード
30						代行情報やお得な キャンペーン掲載中!
45						<今月のお知らせ>
16:00	フリー溶岩浴	フリー溶岩浴	フリー溶岩浴			1日(金)・2日(土) 休館日
15						10日(日) 10:00~16:30 秋の感謝祭
30					16:30 中村 リラックスヨガ 18:15~19:00	31日(日) 休館日
45						毎週月曜日 定休日
17:00					9・23 塩原 ホテイクスパニヤル 16・30 恩田 リズムストレッチ 19:15~20:00	 タオルの貸し出しが 出来ません
18:00						¥金額 有料レッスン
15	ハタヨガ 茂木	ジムマシン利用可 200円	極美肌 ヘッド& フェイスパック 須永 ¥100	ホットヨガ 齊藤		 整理券が必要な レッスン (今月はございません)
30	19:00~19:45		18:30~19:15	19:00~19:45		
45			ピラティス 富士			
20:00			19:30~20:15			
15	シェイプアップ ヨガ SAKI	6・20 橋本 かんたんステップ 13・27 青木 健康ストレッチ 20:00~20:45		15・29 石川 ボクシングエクササイズ 8・22 石川 ステップ & JYデ イョング 20:00~20:45		
30	20:05~20:50					
45						
21:00	女性NOMA会員様 1名 200円で レッスン参加OK			女性NOMA会員様 1名 200円 会員以外の成人女性の方 1名 500円で レッスン参加OK		
15						
30						
45						
22:00						

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。