

ホットヨガスタジオ レッスンプログラム

令和3年11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 大塚	ストレッチ + ストレッチポール 大塚	デトックスヨガ 中村	極美肌 ヘッド& フェイスパック 須永	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 ¥100	10:30~11:15	
15					スクール会員のご家族様 1名 200円で レッスン参加OK		
30				スッキリストretch 大塚			
45							
12:00							
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	
30							
45							
13:00							
15							
30			ピラティス いのまた				
45			13:15~14:00				
14:00							
15	ストレッチポール 大塚	美脚美尻メイク 大塚	スクール会員のご家族様 1名 200円で レッスン参加OK		フリー溶岩浴	リラックスヨガ (定員13名まで) 岩崎	
30	14:00~14:45	14:00~14:45				14:00~14:45	
45		スクール会員のご家族様 1名 200円で レッスン参加OK					
15:00							
15							
30							
45							
16:00							
15							
30							
45							
17:00							
15							
30							
45							
18:00							
15							
30							
45							
19:00							
15	ハタヨガ 茂木						
30	19:00~19:45						
45							
20:00							
15	シェイプアップ ヨガ SAKI	17 橋本 かんたんステップ					
30	20:05~20:50	10・24 青木 健康ストレッチ					
45		20:00~20:45					
21:00							
15	スクール会員のご家族様 1名 200円で レッスン参加OK						
30							
45							
22:00	※スクール会員とは、子供スクール会員のことです						



代行情報やお得な
キャンペーン掲載中!

<今月のお知らせ>

3日(水)・23(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。