

ホットヨガスタジオ レッスンプログラム

令和4年6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） 10:30～11:15	ホットヨガ 大塚 10:30～11:15	ストレッチ + ストレッチボール 大塚 10:30～11:15	デトックスヨガ 中村 10:30～11:15	極美肌 ヘッド& フェイスパック 須永 ¥100 10:30～11:15	骨盤調整 + ストレッチ 飯塚 10:30～11:15
11:00						
15						
30		ストレッチボール 石川 11:30～12:00		スッキリストレッチ 大塚 11:30～12:00	<div> スクール会員のご家族様 1名 200円で レッスン参加OK </div>	
45						
12:00						
15	フリー溶岩浴		フリー溶岩浴			フリー溶岩浴
30		フリー溶岩浴				
45						
13:00						
15						
30			ピラティス いのまた 13:15～14:00			
45						
14:00						
15	ストレッチボール 大塚 14:00～14:45	美脚美尻メイク 大塚 14:00～14:45	<div> 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 </div>		フリー溶岩浴	リラックスヨガ （定員13名まで） 岩崎 14:00～14:45
30						
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				フリー溶岩浴		
15						
30						
45						
16:00						
15						
30	フリー溶岩浴	フリー溶岩浴	フリー溶岩浴			
45						
17:00						
15						
30						
45						
18:00						
15						
30						
45			極美肌 ヘッド& フェイスパック 須永 ¥100 18:30～19:15		4・18 中村 リラックスヨガ 11・25 いわざき ストレッチ 18:15～19:00	
19:00						
15	簡単ボディメイク いわざき 19:00～19:45	ブラーナヤーマヨガ 大塚 19:00～19:45		ホットヨガ 齊藤 19:00～19:45		
30					4・18 いわざき かんたんボディメイク 11・25 塩原 ボディメイク 19:15～20:00	
45			ピラティス 福士 19:30～20:15			
20:00						
15	腹筋エクサ& ストレッチボール 石川 20:00～20:45	かんたんステップ 石川 20:00～20:45		マットサイエンス ユミコ 20:00～20:45	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						
45		スクール会員のご家族様 1名 200円で レッスン参加OK		女性NOMA会員様 1名 200円で レッスン参加OK		
21:00						
15						
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					<div> タオルの貸し出しが 出来ません </div> <div> ¥金額 </div> <div> 有料レッスン </div> <div> 整理券が必要な レッスン （今月はございません） </div>

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。

16日・17日プログラム

幼稚園スイミングレッスンの関係でレッスン休講・追加がござい

	6月16日 木曜日	6月17日 金曜日
10:00		
15	フリー溶岩浴	フリー溶岩浴
30		
45	休講	デトックスヨガ 中村
11:00		10:30~11:15
15		
30	フリー溶岩浴	フリー溶岩浴
45		休講
12:00		
15	ストレッチポール 石川	16日のみ 追加レッスン
30	12:00~12:45	
45		
13:00		
15		フリー溶岩浴
30	ピラティス いのまた	
45	13:15~14:00	
14:00		
15	フリー溶岩浴	
30	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	
45		
15:00		

夜は通常通りのレッスンです
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。