

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 大屋 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 | | |
| 45 | | | | | | |
| 12:00 | | | フリー溶岩浴 | | | フリー溶岩浴 |
| 15 | | | | | | |
| 30 | | | | | | |
| 45 | フリー溶岩浴 | フリー溶岩浴 | | | | |
| 13:00 | | | | | | |
| 15 | | | | | | |
| 30 | | | | | | |
| 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 | | 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 | | リラックスヨガ (定員13名まで) 岩崎 14:00～14:45 |
| 30 | | | | | | |
| 45 | | | | | | |
| 15:00 | | スクール会員のご家族様 1名 200円で レッスン参加OK | | | | |
| 15 | | | | | | |
| 30 | | | | | | |
| 45 | | | | | | |
| 16:00 | | | フリー溶岩浴 | | | |
| 15 | | | | | | |
| 30 | | | | | | |
| 45 | | | | | | |
| 17:00 | | | | | | |
| 15 | フリー溶岩浴 | フリー溶岩浴 | | | | |
| 30 | | | | | | |
| 45 | | | | | | |
| 18:00 | | | | | | |
| 15 | | | | | | |
| 30 | | | | | | |
| 45 | | | | | | |
| 19:00 | | | | | | |
| 15 | 簡単ボディメイク いわざき 19:00～19:45 | プラーナヤーマヨガ 大屋 19:00～19:45 | | 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 | | |
| 30 | | | | | | |
| 45 | | | | | | |
| 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 | | 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 | | |
| 30 | | | | | | |
| 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 | | 女性NOMA会員様 1名 200円で レッスン参加OK | | タオルの貸し出しが 出来ません |
| 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 | | | | | |

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。

スクール会員のご家族様
1名 200円で
レッスン参加OK

リラックスヨガ
(定員13名まで)
岩崎
14:00～14:45



マグマHP QRコード
代行情報やお得な
キャンペーン掲載中！

＜今月のお知らせ＞

29(水)・30(木)

休館日

毎週月曜日 定休日

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

￥ 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)

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 10:30~11:15 |
| 11:00 | | |
| 15 | | フリー溶岩浴 |
| 30 | | |
| 45 | | 休講 |
| 12:00 | | |
| 15 | ストレッチポール 石川 12:00~12:45 | 16日のみ 追加レッスン |
| 30 | | |
| 45 | | |
| 13:00 | | |
| 15 | | フリー溶岩浴 |
| 30 | | |
| 45 | | |
| 14:00 | | |
| 15 | ピラティス いのまた 13:15~14:00 | |
| 30 | | |
| 45 | | |
| 14:00 | | |
| 15 | | |
| 30 | | |
| 45 | | |
| 15:00 | フリー 溶岩浴 | 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 |

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。