


ホットヨガスタジオ レッスンプログラム 令和4年7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	スクール会員のご家族様 1名 200円で レッスン参加OK	
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	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		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						
15				フリー溶岩浴		 マゲマHP QRコード 代行情報やお得な キャンペーン掲載中！
30						
45						
16:00						
15						
30	フリー溶岩浴	フリー溶岩浴				
45						
17:00						<今月のお知らせ> 31(日) 休館日 7月金・土は5週全部営業！ 毎週月曜日 定休日
15						
30						
45						
18:00						
15						
30					2・16・30 中村 リラックスヨガ 9・23 いわざき ストレッチ 18:15~19:00	
45			極美肌 ヘッド& フェイスパック 須永 ¥100 18:30~19:15			
19:00						
15	簡単ボディメイク いわざき 19:00~19:45	ブレンダーマヨガ 大屋 19:00~19:45		ホットヨガ 齊藤 19:00~19:45	2・16・30 いわざき かんたんボディメイク 9・23 塩原 ボディメイク 19:15~20:00	
30						
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	タオルの貸し出しが 出来ません
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		￥金額 有料レッスン
21:00						
15						
30						
45						整理券が必要な レッスン (今月はございません)
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。

28日・29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・追加がございます。

	7月28日 木曜日	7月29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	フリー溶岩浴	休講
45		
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		フリー溶岩浴
15		
30	ピラティス いのまた 13:15~14:00	
45		
14:00		
15	フリー溶岩浴	
30		
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。