

ホットヨガスタジオ レッスンプログラム

H30年10月9日～

	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
9:30 45	10月第1週目はレッスンの変更があります 館内掲示またはホームページをご確認ください					
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
10:30 45	10:30~ ストレッチ + コンディショニング 高橋 (琴)	10:30~ ホットヨガ 大屋	10:30~ 美肌 ⊗ 全身マッサージ 須永	10:30~ デトックスヨガ 山田	10:30~ 極上 美肌 ⊗ ヘッド& フェイスパック 須永 ¥200	10:30~ 骨盤調整 + ストレッチ 飯塚 🚫
11:00 15			11:30~			フリー溶岩浴 6・13・20 ホットヨガ 常木 27 スローバーダンス MAYUMI
12:00 30	11:30~ リラックスヨガ 野澤	11:30~ 美脚・美尻メイク 大塚	ストレッチポール 大塚	12:30~ ストロング シェイプアップ 定	11:30~ 週替わり	
12:00 15			11:45~			
12:30 30	12:30~ リンパマッサージ 大塚 ⊗	12:30~ ストレッチポール 板橋	ステップ+ 筋トレ 石川	11:30~ 顔トレ フェイスマッサージ 大塚 ⊗		
13:00 15	フリー溶岩浴	フリー溶岩浴	13:30~ ピラティス いのまた	13:45~		
14:00 30				ストレッチポール 石川	14:00~ デトックスヨガ 岩崎	
14:00 15				14:30~		
14:30 45	14:30~ 骨盤ストレッチ 大塚	14:30~ 美脚・美尻メイク 大塚		ストレッチ教室 大塚	フリー溶岩浴	
15:00 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	
16:00 30	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	
17:00 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	
18:00 30						
18:00 15						
18:00 30						
18:00 45						
19:00 15	19:00~ 骨盤調整ヨガ 青木 🚫	19:00~ チャクラヨガ 塩谷	19:00~ 極美肌 ヘッド& フェイスパック 須永 ¥100	19:00~ ホットヨガ 齊藤	19:00~ アスリートヨガ 塩谷	10月の おしらせ 14日(日) 秋の大感謝祭 毎週月曜日定休日
20:00 15	20:00~ アロマヨガ 青木 🚫	20:00~ サーキット+ ストレッチポール 石川 ♂	20:00~ ピラティス 福士 🚫	20:00~ ステップ+ ストレッチ 石川	20:00~ ストレッチポール 石川	
21:00 15	21:00~ 極美肌 ヘッド& フェイスパック 板橋 ¥100	21:00~ バランス コンディネーション ユミコ ♂	21:00~ 4・18 塩原 ヘルピックスストレッチ 11・25 青木 リラジェーションヨガ			整理券が必要な レッスン (レッスン1時間前より 受付にて配布 ただし、営業時間内に 限る) ♂ 男性OK ⊗ タオルの貸し出しが 出来ません ¥全額 有料レッスン
22:00						