

ホットヨガスタジオ レッスンプログラム

H30年11月

	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
	営業時間の変更に伴い、レッスン時間の変更があります					
10:00	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
10:15						
10:30	10:30~ ストレッチ + コンディショニング 高橋 (夢)	10:30~ ホットヨガ 大塚	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						
11:15			11:30~			フリー溶岩浴
11:30	11:30~ リラックスヨガ 野澤	11:30~ 美脚・美尻メイク 大塚	ストレッチボール 大塚	12:30~ ストロング シェイプアップ 定	11:30~ 交替わり	
12:00			11:45~			
12:15			ステップ+ 筋トレ 石川		3・10・17 ホットヨガ 常木 24 スローベリーダンス MAYUMI	
12:30	12:30~ リンパマッサージ 大塚	12:30~ ストレッチボール 板橋		フリー溶岩浴		
13:00						
13:15	フリー溶岩浴	フリー溶岩浴	13:30~ ピラティス いのまた			
13:30						
13:45				14:30~ 背筋ピィ〜ン 大塚		
14:00						
14:15						フリー溶岩浴
14:30	14:30~ 骨盤ストレッチ 大塚	14:30~ 美脚・美尻メイク 大塚				フリー溶岩浴
15:00						フリー溶岩浴
15:15					フリー溶岩浴	
15:30					フリー溶岩浴	
15:45					フリー溶岩浴	
16:00					フリー溶岩浴	
16:15					フリー溶岩浴	
16:30					フリー溶岩浴	
16:45					フリー溶岩浴	
17:00					フリー溶岩浴	
17:15					フリー溶岩浴	
17:30					フリー溶岩浴	
17:45					フリー溶岩浴	
18:00					フリー溶岩浴	
18:15					フリー溶岩浴	
18:30	18:30~ 骨盤調整ヨガ 青木	18:30~ バランス コンディネーション ユミコ	18:30~ 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	11月の おしらせ
19:00						3日(土) 祝日営業 10:00~18:00
19:15						11日(日) 大会のため休館 (高林校・藪塚校をご 利用できます)
19:30	19:30~ アロマヨガ 青木	19:30~ チャクラヨガ 塩谷	19:30~ ピラティス 福士			23日(金) 祝日営業 10:00~18:30
20:00						毎週月曜日定休日
20:15						11月より営業時間が 変わります。
20:30	20:30~ 極美肌 ヘッド& フェイスパック 板橋 ¥100	20:30~ サーキット+ ストレッチボール 石川	20:30~ 1・15・29 塩原 パルピックストレッチ 8・22 青木 リカピ-ヨガ	20:00~ 青竹エクササイズ+ ストレッチボール 石川	20:00~ ステップエクササイズ+ 瞑想ストレッチ 石川	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)
21:00						タオルの貸し出しが 出来ません
21:15						¥金額 有料レッスン
21:30						
21:45						
22:00						

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。