

# ホットヨガスタジオ レッスンプログラム

H30年12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	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	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~ 極美肌 全身マッサージ ヒートジェル 須永 <b>¥100</b>	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 <b>¥200</b>	10:30~ 骨盤調整 + ストレッチ 飯塚
11:00						
11:15						
11:30	11:30~ リラックスヨガ 野澤	11:30~ 美脚・美尻メイク 大塚	11:30~ ストレッチボール 大塚	11:30~ ストロング シェイプアップ 定	11:30~ 交替わり	フリー溶岩浴
12:00						
12:15						
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	13:30~ フリー溶岩浴	1・15・22 ホットヨガ 常木 8 デトックスヨガ 山根	
12:45						
13:00						
13:15						
13:30	フリー溶岩浴	フリー溶岩浴	13:30~ ピラティス いのまた	フリー溶岩浴		
13:45						
14:00						
14:15						
14:30	14:30~ 骨盤ストレッチ 大塚	14:30~ 美脚・美尻メイク 大塚		14:30~ 背筋ピィ〜ン 大塚		14:00~ デトックスヨガ 岩崎
14:45						
15:00					フリー溶岩浴	
15:15						
15:30						
15:45						
16:00					フリー溶岩浴	
16:15						
16:30						
16:45						
17:00	フリー溶岩浴	フリー溶岩浴		フリー溶岩浴		
17:15						
17:30						
17:45						
18:00						
18:15						
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 <b>¥100</b>	19:00~ ホットヨガ 齊藤	19:00~ アスリートヨガ 塩谷	12月の お知らせ
19:00						
19:15						
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			
20:00				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	
20:15						
20:30	20:30~ 極美肌 全身マッサージ ヒートジェル 板橋 <b>¥100</b>	20:30~ サーキット+ ストレッチボール 石川	20:30~ 13 塩原 パルピックストレッチ 6・20 青木 リカゲ-ヨガ			
21:00						
21:15						
21:30						
21:45						
22:00						



12月の  
お知らせ

17日(月)  
大人クリスマス会  
11:30~14:30

25日(火)~28日(金)  
短縮営業  
10:00~17:00

29日(土)~3日(木)  
年末年始休業

毎週月曜日定休日

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)

タオルの貸し出しが  
出来ません

**¥金額** 有料レッスン

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。