

# ホットヨガスタジオ レッスンプログラム

H31年1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	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 <span style="border: 1px solid red; padding: 2px;">¥100</span>	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 <span style="border: 1px solid red; padding: 2px;">¥200</span>	10:30~ 骨盤調整 + ストレッチ 飯塚 <span style="border: 1px solid red; padding: 2px;">🏷️</span>	
45							
11:00			11:30~			フリー溶岩浴	
15							
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	11:30~ ストロング シェイプアップ 定	11:30~ 週替わり		
45							
12:00			フリー溶岩浴	13:30~	5・12・26 ホットヨガ 常木 19 スローベリーダンス MAYUMI		
15							
30	12:30~ リンパマッサージ 大塚 <span style="border: 1px solid red; padding: 2px;">🚫</span>	12:30~ ストレッチボール 板橋		フリー溶岩浴			
45							
13:00	フリー溶岩浴	フリー溶岩浴	13:30~ ピラティス いのまた				
15							
30							
45							
14:00				14:30~ 背筋ピィ〜ン 大塚		14:00~ デトックスヨガ 岩崎	
15							
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		
45							
15:00	フリー溶岩浴	フリー溶岩浴			フリー溶岩浴		
15							
30							
45							
16:00							フリー溶岩浴
15							
30							
45							
17:00							
15							
30							
45							
18:00							
15							
30							
45	18:30~ 骨盤調整ヨガ 青木 <span style="border: 1px solid red; padding: 2px;">🏷️</span>		18:30~ 極美肌 ヘッド& フェイスパック 須永 <span style="border: 1px solid red; padding: 2px;">¥100</span>	19:00~ ホットヨガ 齊藤	19:00~ アスリートヨガ 塩谷		
19:00							
15							
30							
45	19:30~ アロマヨガ 青木 <span style="border: 1px solid red; padding: 2px;">🏷️</span>	19:30~ バランス コンディネーション ユミコ	19:30~ ピラティス 福士 <span style="border: 1px solid red; padding: 2px;">🏷️</span>		20:00~		
20:00				20:00~ ストレッチボール 石川	ステップエクササイズ 石川		
15							
30							
45		20:30~ サーキット+ ストレッチボール 石川	20:30~ 17・31 塩原 リラックスストレッチ 10・24 青木 リラゲ-ヨガ				
21:00							
15							
30							
45							
22:00						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) <span style="border: 1px solid red; border-radius: 50%; padding: 2px;">🚫</span> タオルの貸し出しが 出来ません  <span style="border: 1px solid red; padding: 2px;">¥金額</span> 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。