

ホットヨガスタジオ レッスンプログラム

H31年2月

	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	
10:00	フリー溶岩浴						
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 大屋	10:30~ 極美肌 全身マッサージ ヒートジェル 須永 ¥100	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 🏷	
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~ かんたんステップ +ストレッチ 石川	11:30~ ストレッチ -ル40 大塚	11:30~ ストロング シェイプアップ 定	11:30~ 交替わり		
45							
12:00							
15							
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	フリー溶岩浴	13:30~	2・9・16 ホットヨガ 常木 23 スローベリーダンス MAYUMI		
45							
13:00							
15							
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			
45							
14:00						14:00~ デトックスヨガ 岩崎	
15							
30	14:30~ ストレッチポール 大塚	14:30~ 美脚・美尻メイク 大塚		14:30~ 背筋ピィ〜ン 大塚			
45							
15:00						フリー溶岩浴	
15							
30						 <small>マグマHP QRコード</small>	
45						代行情報やお得な キャンペーン掲載中!	
16:00							
15							
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		
45							
17:00							
15							
30							
45							
18:00							
15							
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		18:30~ アスリートヨガ 塩谷	毎週月曜日定休日	
45							
19:00				19:00~ ホットヨガ 齊藤		🏷 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	
15							
30	19:30~ アロマヨガ 青木 🏷	19:30~ ホットヨガ 大原	19:30~ ピラティス 福士 🏷		19:30~ 美顔トレ 🚫 +マッサージ 大塚		
45							
20:00				20:00~ かんたんステップ +ストレッチ 石川			
15							
30		20:30~ サーキット+ ストレッチポール 石川	20:30~ 7・21 塩原 リラックスストレッチ 14・28 青木 リラゲ-ション				
45							
21:00							
15							
30							
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。