

# ホットヨガスタジオ レッスンプログラム

令和4年  
11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			ストレッチ+ストレッチ ボール いわざき 10:15~10:55			
45	ストレッチ + コンディショニング 高橋(琴) 10:30~11:15	ホットヨガ 大屋 10:30~11:15		デトックスヨガ 中村 10:30~11:15	極美肌 ヘッド& フェイスパック 須永 ¥100 10:30~11:15	骨盤調整 + ストレッチ 飯塚 10:30~11:15
11:00						
15						
30		ストレッチボール 石川 11:30~12:00		スキリストretch 大塚 11:30~12:00		
45						
12:00			フリー溶岩浴			
15	フリー溶岩浴					フリー溶岩浴
30		フリー溶岩浴				
45						
13:00						
15						
30			ピラティス いのまた 13:15~14:00			
45						
14:00						
15	ストレッチボール 大塚 14:00~14:45	美脚美尻メイク 大塚 14:00~14:45			フリー溶岩浴	リラックスヨガ (定員13名まで) 岩崎 14:00~14:45
30						
45						
15:00				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					5・19 中村 リラックスヨガ 12・26 いわざき ストレッチ 18:15~19:00	
45			極美肌 ヘッド& フェイスパック 須永 ¥100 18:30~19:15			
19:00						
15	ストレッチ45 いわざき 19:00~19:45	プレーナーマヨガ 大屋 19:00~19:45		ホットヨガ 齊藤 19:00~19:45		
30					5・19 いわざき かんたんボディメイク 12・26 塩原 ボディメイク 19:15~20:00	
45			ピラティス 富士 19:30~20:15			
20:00						
15	ステップ+ストレッチ ボール 石川 20:00~20:45			マットサイエンス ユミコ 20:00~20:45		
30						
45						
21:00						
15						
30						
45						
22:00	※スクール会員とは、子供スクール会員のことです					



代行情報やお得な  
キャンペーン掲載中!

<今月のお知らせ>  
3日(木)・23日(水)  
祝日営業10:00~18:30  
毎週月曜日 定休日

タオルの貸し出しが  
出来ません

¥金額

有料レッスン



整理券が必要な  
レッスン  
(今月はございません)

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。