

ホットヨガスタジオ レッスンプログラム

H30年6月～

	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
9:30						
45						
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						
45	10:30~ ストレッチ + コンディショニング 高橋 (琴)	10:30~ ホットヨガ 大屋	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						
15						
30			11:30~			
45	11:30~ リラックスヨガ 野澤	11:30~ 美脚・美尻メイク 大塚	ステップ+筋トレ 石川 11:55~ ストレッチポール 大塚	11:30~ ストロング シェイプアップ 定	11:30~ 週替わり	11:30~ 10・24 ハワイアン エクササイズ 小林
12:00						
15						
30	12:30~			12:30~	9・16・23 ホットヨガ 常木 2 フラダンス 栗原	今月は 第 2・4 日曜日
45	リンバマッサージ 大塚 ⊗	12:30~ バルビックストレッチ 塩原	12:30~ バレエストレッチ + 顔ヨガ 對比地	顔トレ フェイスマッサージ 大塚 ⊗		
13:00						フリー溶岩浴
15	フリー溶岩浴	フリー溶岩浴	13:30~ ピラティス いのまた	13:45~ ストレッチポール 吉田	フリー溶岩浴	
30						
45			14:30~	14:30~	13:45~ ストレッチポール 板橋	14:00~ デトックスヨガ 岩崎
14:00						
15	14:30~ 骨盤ストレッチ 大塚	14:30~ 美脚・美尻メイク 大塚	リンバマッサージ 板橋 ⊗	ストレッチ教室 吉田		フリー溶岩浴
16:00						
15		15:30~				
30		ストレッチポール 大塚				
45						
17:00	フリー溶岩浴	フリー溶岩浴	フリー溶岩浴	16:45~ リンバマッサージ 大塚 ⊗	フリー溶岩浴	フリー溶岩浴
18:00						
15						
30						
45						
19:00			19:00~			
15	19:00~ 骨盤調整ヨガ 青木 〰	19:00~ 美脚ヨガ 塩谷	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	6月の おしらせ 29日(金)~ 30日(土) 休館日 毎週月曜日定休日
30						
45						
20:00						
15	20:00~ アロマヨガ 青木 〰	20:00~ チャクラヨガ 塩谷	20:00~ ピラティス 福士 〰	20:00~ フラダンス 栗原	20:00~ チャクラヨガ 塩谷	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) ♂ 男性OK ⊗ タオルの貸し出しが 出来ません ¥金額 有料レッスン
30						
45						
21:00						
15	21:00~ ⊗ 極美肌 ヘッド& フェイスパック 板橋 ¥100	21:00~ バランス コンディネーション ユミコ ♂	21:00~ 7・21 塩原 バルビックストレッチ 14・28 青木 リラゲ →ヨガ			
30						
45						
22:00						