

# ホットヨガスタジオ レッスンプログラム

H30年7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	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	10:30~ 骨盤調整 + ストレッチ 飯塚
45						
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 11:50~ 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~ 8・22 ハワイアン エクササイズ 小林
12:00						
15						
30	12:30~			12:30~		
45	リンバマッサージ 大塚	12:30~ ペ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						
15						
30	フリー溶岩浴					
45			13:30~ ピラティス いのまた	13:45~		
14:00		フリー溶岩浴		ストレッチポール 吉田		
15						
30			14:30~	14:30~		
45	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		
15:00						
15						
30		15:30~				
45		ストレッチポール 大塚				
16:00						
15						
30						
45				16:45~		
17:00	フリー溶岩浴		フリー溶岩浴	リンバマッサージ 大塚		
15						
30						
45		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	19:00~ ホットヨガ 齊藤	19:00~ アスリートヨガ 塩谷	
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 福土	20:00~ フラダンス 栗原	20:00~ チャクラヨガ 塩谷	
30						
45						
21:00						
15	21:00~ 極美肌 ヘッド& フェイスパック 板橋	21:00~ バランス コンディネーション ユミコ	21:00~ 5・19 塩原 ペルビックストレッチ 12・26 青木 リラゲ ヲヨヨガ			
30						
45						
22:00						

14・21・28  
ホットヨガ  
常木

7  
スロー  
ベリーダンス  
MAYUMI

フリー溶岩浴

今月は  
第 2・4 日曜日

フリー溶岩浴



マクザHP QRコード

代行情報やお得な  
キャンペーンが載っています

7月の  
おしらせ

8日(日)10:00~  
オープン記念祭

29日(日)休館日

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)

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