

ホットヨガスタジオ レッスンプログラム

H30年8月短期

	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~ ピラティス 齋藤	ステップ+筋トレ 石川 11:50~ ストレッチポール 石川	11:30~ ストロング シェイプアップ 定	11:30~ 週替わり	11:30~ 12・26 ハワイアン エクササイズ 小林
12:00						
15						
30						
45		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		4・11・25 ホットヨガ 常木	〰 今月は 第 2・4 日曜日
13:00					18 スロー ベリーダンス MAYUMI	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	
30		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 板橋	
45						14:00~ デトックスヨガ 岩崎
14:00						
15						
30				14:30~		
45	14:30~ 骨盤ストレッチ 大塚	14:30~ ステップ・筋トレ 石川		ストレッチ教室 大塚		フリー溶岩浴
15:00						
15						
30						
45						
16:00						
15						
30						
45						
17:00	フリー溶岩浴	フリー溶岩浴		フリー溶岩浴	フリー溶岩浴	
15						
30						
45						
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 齋藤	19:00~ アスリートヨガ 塩谷	7月の おしらせ
30						8日(日)10:00~ オープン記念祭
45						29日(日)休館日
20:00						毎週月曜日定休日
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)
30						 マカHP QRコード
45						代行情報やお得な キャンペーンが載ってます
21:00						 男性OK
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~ 2・30 塩原 バルビックストレッチ 9・23 青木 リラゲ → ヨギ			⊗ タオルの貸し出しが 出来ません
30						
45						
22:00						¥金額 有料レッスン