




# ホットヨガスタジオ レッスンプログラム

令和元年7月短期

	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	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 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 <b>¥200</b>	10:30~ 骨盤調整 + ストレッチ 飯塚
45						
11:00		11:25~				
15						
30	11:30~ リラックスヨガ 野澤	呼吸法+プチヨガ 大屋		11:30~ ストロング シェイプアップ 定	11:30~ MAYUMI スロー ベリーダンス	
45						
12:00			フリー溶岩浴			フリー溶岩浴
15						
30	フリー溶岩浴			フリー溶岩浴		
45						
13:00						
15						
30			13:30~ ピラティス いのまた			
45						
14:00		フリー溶岩浴				14:00~ デトックスヨガ 岩崎
15						
30		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	フリー溶岩浴
15						
30						 マクマHP QRコード
45						代行情報やお得な キャンペーン掲載中!
16:00			フリー溶岩浴			
15						
30		フリー溶岩浴		フリー溶岩浴		
45						
17:00	フリー溶岩浴					
15						
30						
45						
18:00						
15						
30						
45		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 <b>¥100</b>		18:30~ アスリートヨガ 塩谷	
19:00	19:00~ 2・16・30 骨盤調整ヨガ 9・23 アロマヨガ 青木			19:00~ ホットヨガ 齋藤		 整理券が必要な レッスン (今月はございません)
15						
30		19:30~ パワーヨガ 齋藤	19:30~ ピラティス 福士		19:30~ 梅川 リズムストレッチ	
45						
20:00	20:00~ 2・16・30 アロマヨガ 9・23 骨盤調整ヨガ 青木			20:00~ 週替わりレッスン ※26日のみ有料		
15						
30		20:30~ ストレッチポール 石川	20:30~ 4・18 塩原 リラックストレッチ 11・25 青木 リラクゼーションヨガ			 タオルの貸し出しが 出来ません
45						
21:00				5・12 梅川 リズムストレッチ		
15				19 石川 ステップ&ボール		<b>¥金額</b>
30				26 板橋 極美肌 ヘッド&フェイスパック <b>¥100</b>		有料レッスン
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。