

ホットヨガスタジオ レッスンプログラム

令和元年9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	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 ¥200	10:30~骨盤調整 + ストレッチ 飯塚
45		11:25~	11:30~			
11:00	11:30~ リラックスヨガ 野澤	呼吸法+ブチヨガ 大屋	ストレッチポール40 大塚	11:30~ ストロング シェイプアップ 定	11:30~ 週替わり	
15						
30						
45						
13:00	フリー溶岩浴		フリー溶岩浴	フリー溶岩浴	14・28 常木 ホットヨガ 27・21 未定	フリー溶岩浴
15						
30						
45						
14:00			13:30~ ピラティス いのまた			
15		フリー溶岩浴				14:00~ デトックスヨガ 岩崎
30	14:30~ ストレッチポール 大塚	14:30~ 美脚・美尻メイク 大塚		14:30~ 背筋ピーン 大塚		
45						
15:00					フリー溶岩浴	フリー溶岩浴
15						 マグマHP QRコード
30						代行情報やお得な キャンペーン掲載中！
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		
15						
30						
45						
18:00						
15						
30						
45						
19:00	19:00~ アロマヨガ 青木	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 ¥100	19:00~ ホットヨガ 齊藤	18:30~ アスリートヨガ 塩谷	
15						
30						
45						
20:00	20:00~ 骨盤調整ヨガ 青木	19:30~ パワーヨガ 齋藤	19:30~ ピラティス 福士	20:00~ 週替わりレッスン ※26日のみ有料	19:30~ 7・21 中村 ダイエットヨガ 14・28 茂木 ハタヨガ	
15						
30						
45						
21:00		20:30~ ストレッチポール30 石川	20:30~ 5・19 塩原 リラックスストレッチ 12・26 青木 リラクゼーションヨガ			
15						
30						
45						
22:00				6・13・20 石川 ストレッチポール 27 板橋 極美肌 ヘッド&フェイスパック ¥100		

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。