

# ホットヨガスタジオ レッスンプログラム

令和元年11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						
45	ストレッチ + コンディショニング 高橋(夢)	ホットヨガ 大屋	極美肌 全身マッサージ ヒートジェル 須永	デトックスヨガ 中村	極上 美肌 ヘッド& フェイスパック 須永	骨盤調整 + ストレッチ 飯塚
11:00	10:30~11:15	10:30~11:15	10:30~11:15	10:30~11:15	10:30~11:15	10:30~11:15
15						
30		呼吸法+プチヨガ 大屋	ストレッチ-ル40 大塚	ストロング シェイプアップ 定	交替わり	
45	リラックスヨガ 野澤	11:25~11:55	11:30~12:10	11:30~12:15	11:30~12:15	
12:00	11:30~12:15					
15						
30						
45			フリー溶岩浴		2:30 常木 ホットヨガ	フリー溶岩浴
13:00					9 MAYUMI スローベリーダンス	
15					16:23 小林 リラックスヨガ	
30	フリー溶岩浴					
45			ピラティス いのまた			
14:00			13:30~14:15			
15		フリー溶岩浴				デトックスヨガ 岩崎
30						14:00~14:45
45	青竹& ストレッチポール 石川	美脚・美尻メイク 大塚		リズムストレッチ 梅川		
15:00	14:30~15:15	14:30~15:15		14:30~15:00		
15						
30					フリー溶岩浴	
45						
16:00			フリー溶岩浴			
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		バランス コンディネーション ユミコ	極美肌 ヘッド& フェイスパック 須永		2・16・30 塩谷 アスリートヨガ 9 山根 デトックスヨガ 18:30~19:15	
19:00		18:30~19:15	18:30~19:15			
15	アロマヨガ 青木			ホットヨガ 齊藤		
30	19:00~19:45			19:00~19:45		
45		パワーヨガ 齋藤	ピラティス 富士		2・16 中村 ダイエットヨガ 9・30 茂木 ハタヨガ 19:30~20:15	
20:00		19:30~20:15	19:30~20:15			
15	骨盤調整ヨガ 青木			リズムストレッチ 梅川		
30	20:00~20:45			20:00~20:45		
45		アスリートヨガ 塩谷	14・21 塩原 リラックスストレッチ 7・28 青木 リラクゼーションヨガ 20:30~21:15			
21:00		20:30~21:15	20:30~21:15			
15						
30						
45						
22:00						

<今月のお知らせ>

11月3日(日)  
大会開催のため休館  
(高林校をご利用ください)

11月23日(土)祝日営業  
10:00~18:00

※新規入会キャンペーン中  
(11月12日まで)

毎週月曜日 定休日



代行情報やお得な  
キャンペーン掲載中!

タオルの貸し出しが  
出来ません



有料レッスン



整理券が必要な  
レッスン  
(今月はございません)

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。