

ホットヨガスタジオ レッスンプログラム

令和2年2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） 10:30~11:15	ホットヨガ 大屋 10:30~11:15	極美肌 全身マッサージ ヒートジェル 須永 ☎ 100 10:30~11:15	デトックスヨガ 中村 10:30~11:15	極上 美肌 ヘッド& フェイスパック 須永 ☎ 200 10:30~11:15	骨盤調整 + ストレッチ 飯塚 10:30~11:15
11:00						
15						
30		呼吸法+プチヨガ 大屋 11:25~11:55	ストレッチボール40 大塚 11:30~12:10	ストロング シェイプアップ 定 11:30~12:15	交替わり 11:30~12:15	
45	リラックスヨガ 野澤 11:30~12:15					
12:00						
15						
30						
45	フリー溶岩浴		フリー溶岩浴		8・未定 1・22 常木 ホットヨガ 15 MAYUMI スローベリーダンス	フリー溶岩浴
13:00						
15						
30	フリー溶岩浴			フリー溶岩浴		
45			ピラティス いのまた 13:30~14:15			
14:00						
15		フリー溶岩浴				デトックスヨガ 岩崎 14:00~14:45
30						
45	ストレッチボール 大塚 14:30~15:15	美脚・美尻メイク 大塚 14:30~15:15		お腹・お尻 エクササイズ 石川 14:30~15:15	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		
15						
30						
45						
18:00						
15						
30						
45		バランス コンディネーション ユミコ 18:30~19:15	極美肌 ヘッド& フェイスパック 須永 ☎ 100 18:30~19:15		1・8・15 塩谷 アスリートヨガ 22 山根 デトックスヨガ 18:30~19:15	
19:00						
15	アロマヨガ 青木 19:00~19:45			ホットヨガ 齊藤 19:00~19:45		
30						
45		パワーヨガ 齋藤 19:30~20:15	ピラティス 福士 19:30~20:15		1・15 中村 ダイエットヨガ 8・22 茂木 ハタヨガ 19:30~20:15	
20:00						
15	骨盤調整ヨガ 青木 20:00~20:45			ストレッチボール 梅川 20:00~20:45		
30						
45		リラックスヨガ 塩谷 20:30~21:15	6・20 塩原 リラックスストレッチ 13・27 青木 リラックスヨガ 20:30~21:15			
21:00						
15						
30						
45						
22:00						

<今月のお知らせ>

2月9日（日）
短縮営業
10:00~14:00

2月11日（火）
祝日営業
10:00~18:30

2月29日（土）~3月3日（火）
休館日

毎週月曜日 定休日



マクザHP QRコード

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

¥金額

有料レッスン



整理券が必要な
レッスン
(今月はありません)

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。