


ホットヨガスタジオ レッスンプログラム

令和2年1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 1,100	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 1,200	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					4未定	フリー溶岩浴
45			フリー溶岩浴		11・25 常木 ホットヨガ	
13:00					18 MAYUMI スローベリーダンス	
15	フリー溶岩浴			フリー溶岩浴		
30						
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	ストレッチボール 大塚	美脚・美尻メイク 大塚		お腹・お尻 エクササイズ 石川		
15:00	14:30~15:15	14:30~15:15		14:30~15:15	フリー溶岩浴	
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		<今月のお知らせ> 1月1日(水)~3日(金) 年始休館日 毎週月曜日 定休日
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 1,100		4・18・25 塩谷 アスリートヨガ 11 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		 777711P QRコード
30	19:00~19:45			19:00~19:45		代行情報やお得な キャンペーン掲載中!
45		パワーヨガ 齋藤	ピラティス 富士		4・18 中村 ダイエットヨガ 11・25 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			ステップor サーキット+ボール 石川		タオルの貸し出しが 出来ません
30	20:00~20:45			20:00~20:45		★金銭 有料レッスン
45		リラックスヨガ 塩谷	16・30 塩原 リラックスストレッチ 9・23 青木 リラックスヨガ			 整理券が必要な レッスン (今月はございません)
21:00		20:30~21:15	20:30~21:15			
15						
30						
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。