

# ホットヨガスタジオ レッスンプログラム

令和2年4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 (琴)	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 <b>11:00</b>	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 <b>12:00</b>	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						
45	アロマピラティス 須永		ストレッチポール40 大塚	ストロング シェイプアップ 定	週替わり	
12:00	11:30~12:15		11:30~12:10	11:30~12:15	11:30~12:15	
15						
30						
45	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
13:00						
15						
30						
45			ピラティス いのまた			
14:00			13:30~14:15			
15						
30						
45	ストレッチポール 大塚	美脚・美尻メイク 大塚				
15:00	14:30~15:15	14:30~15:15				
15						
30						
45						
16:00						
15						
30						
45						
17:00						
15						
30						
45						
18:00						
15						
30						
45						
19:00						
15	未定	他のレッスンよりも 換気が強めです。 室温低めです。	極美肌 ヘッド& フェイスパック 須永 <b>11:00</b>	他のレッスンよりも 換気が強めです。 室温低めです。	4・18 中村 アスリートヨガ 11・25 山根 デトックスヨガ 18:30~19:15	
19:00			18:30~19:15			
15						
30						
45						
20:00						
15						
30						
45						
21:00						
15						
30						
45						
22:00						

11・25 常木  
ホットヨガ  
4・18  
休講

他のレッスンよりも  
換気が強めです。  
室温低めです。

他のレッスンよりも  
換気が強めです。  
室温低めです。

<今月のお知らせ>

4月29日(水)~  
5月4日(月)  
休館日

毎週月曜日 定休日

コロナウイルス  
感染拡大防止の為  
1レッスン10名まで



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

¥全額

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。