

ホットヨガスタジオ レッスンプログラム

令和2年7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) 10:30~11:15	ホットヨガ 大屋 10:30~11:15	美肌 全身マッサージ 須永 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	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			ストレッチポール40 大塚 11:30~12:10				
45							
12:00							
15							
30							
45			ピラティス いのまた 13:30~14:15				
13:00							
15						リラックスヨガ 岩崎 14:00~14:45	
30							
45	ストレッチポール 大塚 14:30~15:15	美脚・美尻メイク 大塚 14:30~15:15		フリー溶岩浴	フリー溶岩浴		
15:00							
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							
16:00							
15							
30							
45							
17:00							
15							
30							
45							
18:00							
15							
30							
45							
19:00							
15	ハタヨガ 茂木 19:00~19:45		極美肌 ヘッド& フェイスパック 須永 ¥100 18:30~19:15	ホットヨガ 齊藤 19:00~19:45	4・18 中村 リラックスヨガ 11・25 山根 デトックスヨガ 18:30~19:15		
30							
45		バランス コンディショニング ユミコ 19:30~20:15	ピラティス 富士 19:30~20:15		ステップ& コンディショニング 石川 19:30~20:15		
20:00							
15	腹筋エクササイズ+ ストレッチポール 石川 20:00~20:45			ストレッチポール 石川 20:00~20:45			
30							
45		アスリートヨガ 塩谷 20:30~21:15					
21:00							
15							
30							
45							
22:00							



代行情報やお得な
キャンペーン掲載中!

<今月のお知らせ>

23日(木)・24日(金)
祝日営業
10:00~18:30

毎週月曜日 定休日

6月・7月限定
11:30~16:30
アクア会員様
90分 300円 タオル無し
90分 500円貸出タオル付
マグマ会員様家族
90分 300円 タオル無し
90分 500円貸出タオル付

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。