

ホットヨガスタジオ レッスンプログラム

H30年1月～

	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
9:30	青竹エクササイズ & ストレッチポール 石川 9:30～	期間限定 朝活!				
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
10:00						
15						
30						
45	ストレッチ + コンディショニング 高橋(琴)	ホットヨガ 大塚	7・21 美肌 全身マッサージ 14・28 ピラティス 須永	デトックスヨガ 山田	極上 美肌 ヘッド&フェイスバック 須永 ¥200	骨盤調整 + ストレッチ 飯塚
11:00						
15						
30						
45	リラックスヨガ 野澤	美脚・美尻メイク 大塚	サーキット	ストロングシェイプアップ 定	週替わり	7・21 ハワイアンエクササイズ 小林
12:00			コンディショニング			
15			ストレッチポール			
30			石川			
45	リンバマッサージ 大塚	ペルビックストレッチ 塩原	バレエストレッチ + 顔ヨガ 對比地	フリー溶岩浴	6・13 ハタヨガ 山根	今月は 第1・3日曜日
13:00					20・27 ペリーダンス MAYUMI	フリー溶岩浴
15						
30						
45	フリー溶岩浴	フリー溶岩浴	ピラティス いのまた	ストレッチ 大塚	フリー溶岩浴	ヒートジェルで もみ出しタイエット!
14:00					極美肌 全身マッサージ (ヒートジェル付) 板橋 ¥100	デトックスヨガ 岩崎
15						
30				骨盤ストレッチ 石川		
45	骨盤ストレッチ 大塚	美脚・美尻メイク 大塚	美・ツイスト 大塚		女性限定 (会員以外OK) 500円 ワンコインレッスン! 期間限定	フリー溶岩浴
15:00					※マダム会員様は レッスン代¥100のみ ※上記以外の方は 別途体験料がかかります。	
15						
30			ストレッチポール 大塚			QRコード
45	リンバマッサージ 大塚	背中美人 大塚				代行情報やお得な キャンペーンが載っています
16:00						
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	お知らせ
17:00						12月29日(金) ~1月3日(水) 年末年始休館日 毎週月曜日休館日
18:00						
15						
30						
45						
19:00	骨盤調整ヨガ 青木	美脚ヨガ 塩谷	極美肌 ヘッド&フェイスバック 須永 ¥100	ホットヨガ 齊藤	アスリートヨガ 塩谷	マークの説明
15						整理券が必要な レッスン (レッスン1時間前より 受付にて配布 ただし、営業時間内に 限る)
30	アロマヨガ 青木	チャクラヨガ 塩谷	ピラティス 福士	フラダンス 栗原	チャクラヨガ 塩谷	男性OK
45						タオルの貸し出しが 出来ません
21:00						有料レッスン
15	極上 美肌 全身マッサージ ヒートジェル スペシャル 板橋 ¥200	バランス コンディネーション ユミコ	11・25 青木 羽根-ヨガ 4・18 塩原 ペルビックストレッチ			
30						
45	9・23 お歳取り 15・30 湯					
22:00						