

ホットヨガスタジオ レッスンプログラム

H30年2月～

	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
9:30						
45						
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 大塚	美肌 全身マッサージ 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 コンディショニング ストレッチボール	ストロング シェイプアップ 定	週替わり	11・25 ハワイアン エクササイズ 小林
12:00						
15			石川			
30						
45	リンバマッサージ 大塚	ベルビクストレッチ 塩原	バレエストレッチ + 顔ヨガ 對比地	顔トレ フェイスマッサージ 大塚	10・24 ホットヨガ 常木	今月は 第 2・4 日曜日
13:00					3・17 ベリーダンス 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	サーキット	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						
45	骨盤ストレッチ 大塚	美脚・美尻メイク 大塚	背中美人 大塚	石川	女性限定 (会員以外OK) 500円 ワンコインレッスン! 期間限定 ※マग्マ会員様は レッスン代 ¥100のみ	フリー溶岩浴
15:00						
15						
30						
45	リンバマッサージ 大塚	ストレッチボール 大塚	美・ツイスト 大塚			QRコード
16:00						代行情報やお得な キャンペーンが載ってます
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	
17:00						
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	
18:00						
15						
30						
45						
19:00						
15	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	お知らせ
30						2月11日(日) 10:00~14:45 短縮営業 (社員研修のため) 毎週月曜日休館日
45						
20:00						マークの説明
15	アロマヨガ 青木	チャクラヨガ 塩谷	ピラティス 富士	フラダンス 栗原	チャクラヨガ 塩谷	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						男性OK
45						タオルの貸し出しが 出来ません
21:00						¥100 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	1・15 塩原 ベルビクストレッチ 8・22 青木 リラゲ ヲヨガ			
30						
45						
22:00	6・20 お改めり 13・22 漢					