



# ホットヨガスタジオ レッスンプログラム

H31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	10:30~ ストレッチ + コンディショニング 高橋(夢)	10:30~ ホットヨガ 大塚	10:30~ 極美肌 全身マッサージ 須永	10:30~ デトックスヨガ 山田	10:30~ 極上 美肌 ヘッド& フェイスパック 須永 <span style="border: 1px solid red; padding: 2px;">¥200</span>	10:30~ 骨盤調整 + ストレッチ 飯塚	
45							
11:00		11:25~	11:30~				
15							
30	11:30~ リラックスヨガ 野澤	呼吸法+プチヨガ 大塚	ストレッチ -ル40 大塚	11:30~ ストロング シェイプアップ 定	11:30~ 週替わり		
45							
12:00							
15							
30	フリー溶岩浴		フリー溶岩浴	フリー溶岩浴	6・20 ホットヨガ 常木  13 スローベリーダンス MAYUMI  27 未定	フリー溶岩浴	
45							
13:00							
15							
30	フリー溶岩浴						
45			13:30~ ピラティス いのまた				
14:00						14:00~ デトックスヨガ 岩崎	
15		フリー溶岩浴		14:30~ 背筋ピィ〜ン 大塚			
30	14:30~ ストレッチポール 大塚	14:30~ 美脚・美尻メイク 大塚					
45							
15:00					フリー溶岩浴	フリー溶岩浴	
15							
30						 マクマHP QRコード	
45						代行情報やお得な キャンペーン掲載中!	
16:00							
15							
30	フリー溶岩浴	フリー溶岩浴	フリー溶岩浴	フリー溶岩浴			
45							
17:00							
15							
30							
45							
18:00							
15							
30							
45							
19:00	19:00~ 骨盤調整ヨガ 青木	バランス コンディネーション ユミコ 18:30~	18:30~ 極美肌 ヘッド& フェイスパック 須永 <span style="border: 1px solid red; padding: 2px;">¥100</span>	19:00~ ホットヨガ 齊藤	18:30~ アスリートヨガ 塩谷	 整理券が必要な レッスン <b>(今月はござい ません)</b>	
15							
30							
45		ホットヨガ 大塚	19:30~ ピラティス 福士		19:30~ リズムストレッチ 梅川		
20:00	20:00~ アロマヨガ 青木	19:30~		20:00~ ストレッチ +コンディショニング 石川			
15							
30		20:30~ かんたんエクサ ストレッチポール 石川	20:30~ 4・18 塩原 リラックスストレッチ 11・25 青木 リラゲ-ション			 タオルの貸し出しが 出来ません	
45							
21:00							
15							
30						<span style="border: 1px solid red; padding: 2px;">¥金額</span>	
45						有料レッスン	
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。