

# ホットヨガスタジオ レッスンプログラム

令和元年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	10:30~ ストレッチ + コンディショニング 高橋 (琴)	10:30~ ホットヨガ 大屋	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 <b>¥200</b>	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 大屋	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	フリー溶岩浴
45						
12:00						
15						
30						
45						
13:00						
15	フリー溶岩浴					
30						
45						
14:00						
15						
30						
45						
14:00						
15						
30						
45						
14:00						
15						
30						
45						
14:00						
15						
30						
45						
14:00						
15						
30						
45						
14:00						
15						
30						
45						
14:00						
15						
30						
45						
14:00						
15						
30						
45						
14:00						
15						
30						
45						
14:00						
15						
30						
45						
14:00						
15						
30						
45						
14:00						
15						
30						
45						
14:00						
15						
30						
45						
14:00						
15						
30						
45						
14:00						
15						
30						
45						
14:00						
15						
30						
45						
14:00						
15						
30						
45						
14:00						
15						
30						
45						
14:00						
15						
30						
45						
14:00						
15						
30						
45						
14:00						
15						
30						
45						
14:00						
15						
30						
45						
14:00						
15						
30						
45						
14:00						
15						
30						
45						
14:00						
15						
30						
45						
14:00						
15						
30						
45						
14:00						
15						
30						
45						
14:00						
15						
30						
45						
14:00						
15						
30						
45						
14:00						
15						
30						
45						
14:00						
15						
30						
45						
14:00						
15						
30						
45						
14:00						
15						
30						
45						
14:00						
15						
30						
45						
14:00						
15						
30						
45						
14:00						
15						
30						
45						
14:00						
15						
30						
45						
14:00						
15						
30						
45						
14:00						
15						
30						
45						
14:00						
15						
30						
45						
14:00						
15						
30						
45						
14:00						
15						
30						
45						
14:00						
15						
30						
45						
14:00						
15						
30						
45						
14:00						
15						
30						
45						
14:00						
15						
30						
45						
14:00						
15						
30						
45						
14:00						
15						
30						
45						
14:00						
15						
30						
45						
14:00						
15						
30						
45						
14:00						
15						
30						
45						
14:00						
15						
30						
45						
14:00						
15						
30						
45						
14:00						
15						
30						
45						
14:00						
15						
30						
45						
14:00						
15						
30						
45						
14:00						
15						
30						
45						
14:00						
15						
30						
45						
14:00						
15						
30						
45						
14:00						
15						
30						
45						
14:00						
15						
30						
45						
14:00						
15						
30						
45						
14:00						
15						
30						
45						
14:00						
15						
30						
45						
14:00						
15						
30						
45						
14:00						
15						
30						
45						
14:00						
15						
30						
45						
14:00						
15						
30						
45						
14:00						
15						
30						
45					</	