




ホットヨガスタジオ レッスンプログラム

令和元年8月短期

	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 ¥200	10:30~ 骨盤調整 + ストレッチ 飯塚
45						
11:00		11:25~				
15						
30	11:30~ リラックスヨガ 野澤	呼吸法+プチヨガ 大屋		11:30~ ストロング シェイプアップ 定	11:30~ 週替わり	
45						
12:00			フリー溶岩浴			フリー溶岩浴
15						
30	フリー溶岩浴			フリー溶岩浴	3 未定 10・24 常木 ホットヨガ 31 MAYUMI	フリー溶岩浴
45						
13:00						
15						
30			13:30~ ピラティス いのまた			
45						
14:00		フリー溶岩浴				14:00~ デトックスヨガ 岩崎
15						
30		14:30~ 美脚・美尻メイク 大塚		14:30~ 背筋ピィ〜ン 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	フリー溶岩浴	8月の おしらせ
45						
17:00						お盆休み 12日(月)~17日(土) 毎週月曜日定休日
15						
30						
45						
18:00						
15						
30						
45		18:30~ バランス コンディネーション ユミコ	18:30~ 極美肌 ヘッド& フェイスパック 須永 ¥100		18:30~ アスリートヨガ 塩谷	 整理券が必要な レッスン (今月はございません)
19:00	19:00~ アロマヨガ 青木			19:00~ ホットヨガ 齊藤		
15						
30		19:30~ パワーヨガ 齋藤	19:30~ ピラティス 福士		19:30~ 3・24 茂木 ハタヨガ 10・31 中村 ダイエットヨガ	
45						
20:00	20:00~ 骨盤調整ヨガ 青木			週替わりレッスン ※30日のみ有料		
15						
30		20:30~ ストレッチポール 石川	20:30~			 タオルの貸し出しが 出来ません
45			1・29 塩原 リラックスストレッチ 8・22 青木 リラゼーションヨガ			
21:00				2・9・23 石川 ステップ&ポール		
15						
30				30 板橋 極美肌 ヘッド&フェイスパック  ¥100		¥金額 有料レッスン
45						
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。