

# ホットヨガスタジオ レッスンプログラム

令和2年6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						
45	ストレッチ + コンディショニング 高橋(琴)	ホットヨガ 大屋	極美肌 全身マッサージ ヒートジェル 須永	デトックスヨガ 中村	極上 美肌 ヘッド& フェイスパック 須永	骨盤調整 + ストレッチ 飯塚
11:00	10:30~11:15	10:30~11:15	10:30~11:15	10:30~11:15	10:30~11:15	10:30~11:15
15						
30	ストレッチポール 石川		ストレッチポール40 大塚			
45	11:30~12:00		11:30~12:10			
12:00						
15	フリー溶岩浴	フリー溶岩浴	フリー溶岩浴			
30						
45						
13:00	フリー溶岩浴	フリー溶岩浴	フリー溶岩浴			
15						
30						
45			ピラティス いのまた			
14:00			13:30~14:15			
15						
30						
45	ストレッチポール 大塚	美脚・美尻メイク 大塚		フリー溶岩浴	フリー溶岩浴	フリー溶岩浴
15:00	14:30~15:15	14:30~15:15				
15						
30						
45						
16:00	フリー溶岩浴	フリー溶岩浴	フリー溶岩浴			
15						
30						
45						
17:00	フリー溶岩浴	フリー溶岩浴				
15						
30						
45						
18:00						
15						
30						
45			極美肌 ヘッド& フェイスパック 須永		6・20 中村 リラックスヨガ 13・27 山根 デトックスヨガ 18:30~19:15	
19:00			18:30~19:15			
15	ハタヨガ 茂木			ホットヨガ 齊藤		
30	19:00~19:45			19:00~19:45		
45						
20:00		バランス コンディショニング ユミコ	ピラティス 富士		ステップ& コンディショニング 石川	
15		19:30~20:15	19:30~20:15		19:30~20:15	
30	サーキット& コンディショニング 石川			ストレッチポール 石川		
45	20:00~20:45			20:00~20:45		
21:00						
15						
30						
45						
22:00						

<今月のお知らせ>

毎週月曜日 定休日

6月・7月限定  
11:30~16:30

アクア会員様  
90分 300円 タオル無し  
90分 500円貸出タオル付

マクマ会員様家族  
90分 300円 タオル無し  
90分 500円貸出タオル付



QRコード

代行情報やお得な  
キャンペーン掲載中!

タオルの貸し出しが  
出来ません

※全額

有料レッスン



整理券が必要な  
レッスン  
(今月はありません)

しばらくの間、1レッスン 定員 10名 となります。

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。