

ホットヨガスタジオ レッスンプログラム

換気しながらのレッスンの為、通常より低めの室温となります。

	24日 火曜日	25日 水曜日	26日 木曜日	27日 金曜日	28日 土曜日	29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) 10:30~11:15	ホットヨガ 大屋 10:30~11:15	極美肌 全身マッサージ ヒートジェル 須永 1,100	デトックスヨガ 中村 10:30~11:15	極上 美肌 ヘッド& フェイスパック 須永 1,200	骨盤調整 + ストレッチ 飯塚 10:30~11:15
11:00		他のレッスンよりも 換気が強めです。 室温低めです。				
15						
30						
45						
12:00	消毒&換気タイム 使用できません	消毒&換気タイム 使用できません	消毒&換気タイム 使用できません	消毒&換気タイム 使用できません	消毒&換気タイム 使用できません	消毒&換気タイム 使用できません
13:00			フリー溶岩浴			フリー溶岩浴
15						
30						
45			ピラティス いのまた 13:30~14:15			デトックスヨガ 岩崎 14:00~14:45
14:00						
15						
30						
45			消毒&換気タイム 使用できません			
15:00		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		フリー溶岩浴
45						
16:00			フリー溶岩浴			
15						
30						
45						
17:00			フリー溶岩浴			
15						
30						
45						
18:00						
15	他のレッスンよりも 換気が強めです。 室温低めです。			他のレッスンよりも 換気が強めです。 室温低めです。		
30						
45		バランス コンディネーション ユミコ 18:30~19:15	極美肌 ヘッド& フェイスパック 須永 1,100		デトックスヨガ 山根 18:30~19:15	
19:00	ホットヨガ 齊藤 19:00~19:45			ホットヨガ 齊藤 19:00~19:45		
15						
30						
45						
20:00	消毒&換気タイム 使用できません	消毒&換気タイム 使用できません	消毒&換気タイム 使用できません	消毒&換気タイム 使用できません		
15						
30						
45	ストレッチポール 石川 20:30~21:15	リラックスヨガ 塩谷 20:30~21:15	未定	ステップ コンディショニング 石川 20:30~		
21:00						
15						
30						
45						
22:00						

<今月のお知らせ>

毎週月曜日 定休日

換気のため、温度が通常より低い場合がありますがご了承ください。

消毒換気タイム以外もスタッフが消毒に入ります。ご了承ください。

今月はジムマシンも無料で使えます。



マツダHP QRコード



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
(今月はございません)

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。