

ホットヨガスタジオ レッスンプログラム

令和7年
1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(夢)	ホットヨガ 大屋	やさしい朝ヨガ 田口	デトックスヨガ 中村	ピラティス 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		会員外550円				
30					フリー溶岩浴	フリー溶岩浴
45			ストレッチポール いわさき	スッキリストretch 田口		
12:00			11:40~12:10	11:40~12:10		
15						
30					レギュラー会員220円 会員同伴で男性利用も 利用可能220円	レギュラー会員220円 会員同伴で男性利用も 利用可能220円
45			ピラティス いのまた	リラックスヨガ 塩原	12:00~13:30	12:00~13:30
13:00			12:45~13:30	12:45~13:30		
15						
30	レギュラー会員220円 会員同伴で男性利用も 利用可能220円	レギュラー会員220円 会員同伴で男性利用も 利用可能220円		会員外550円		
14:00	12:00~13:30	12:30~15:00				
15						リラックスヨガ (定員13名まで) 岩崎
30						14:00~14:45
45						
15:00						
15						
30						
45						
16:00						
15	フリー溶岩浴	フリー溶岩浴				
30						
45						
17:00						
15						
30						
45						
18:00						
15	かんたんステップ 石川			10日・24日 サーキットトレ 石川		
30	18:00~18:30			17:45~18:15		
45						
19:00						
15		体幹エクササイズ 石川	極美肌ヘッド セルフマッサージ 須永	ホットヨガ 齋藤	18日 中村	
30		18:30~19:00	18:30~19:15	18:30~19:15	18:15~19:00	
45						
20:00						
15	フロアヨガ 田口	整うヨガ 大屋	ピラティス 富士	デトックスヨガ 田口	11日・25日 塩原 ポティメイク	
30	19:00~19:45	19:15~20:00	19:30~20:15	19:30~20:15	19:15~20:00	
45						
21:00						
15						
30	3日・17日 ヨガ いのまた	ストレッチ 金子			18日 月礼拝 田口	
45	20:00~20:45	20:15~20:45				
21:00						
15	会員外550円					
30						
45						
22:00						



<今月のお知らせ>
(水)~(金) 休館日
(土)短縮営業
10:00~18:00
毎週月曜日 定休日

タオルの貸し出しが
出来ません
¥金額
有料レッスン
整理券が必要な
レッスン

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。