

ホットヨガスタジオ レッスンプログラム

令和6年
10月～

	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
10:00			17日・24日 月礼拝 田口			
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
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	3日・10日 田口 リラックスヨガ	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					フリー溶岩浴	フリー溶岩浴
30						
45			ストレッチボール いわざき	スックリストストレッチ 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		
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				
45						
14:00	12:00~13:30	12:30~15:00				リラックスヨガ (定員13名まで) 岩崎
15						14:00~14:45
30						
45						
15:00			フリー溶岩浴	フリー溶岩浴		
15						
30						
45						
16:00		フリー溶岩浴				
15						
30						
45	フリー溶岩浴					
17:00						
15						
30						
45						
18:00						
15						
30						
45		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	5日・19日 中村 リラックスヨガ	
19:00		18:30~19:00	18:30~19:15	18:30~19:15	18:15~19:00	
15	フローヨガ 田口					
30	19:00~19:45	整うヨガ 大屋				
45		19:15~20:00	ピラティス 富士	デトックスヨガ 田口	12日・26日 塩原 かんだんエアロ+ コアトレ	会員外550円
20:00			19:30~20:15	19:30~20:15	19:15~20:00	
15	1日・15日 ヨガ いのまた	ストレッチ 金子				
30	20:00~20:45	20:15~20:45				
45						
21:00						
15	8日・22日 ストレッチボール いわざき					
30	20:00~20:30					
45						
22:00						



代行情報やお得な
キャンペーン掲載中!

〈今月のお知らせ〉
29(火)~31(木)休館日
毎週月曜日 定休日

12日・26日
骨盤調整ヨガ
田口

会員外550円

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

※ ● は室温高め ● は室温低めで行っています

※ 🟡 は初心者向けのレッスンです

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。