

ホットヨガスタジオ レッスンプログラム

令和6年
11月～

| | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 | 土曜日 | 日曜日 | |
|-------|--|--|---|----------------------------------|---|--|--|
| 10:00 | | | 21日・28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(夢) 10:30~11:15 | ホットヨガ 大屋 10:30~11:15 | 7日・14日 田口 リラクソヨガ 10:30~11:15 | デトックスヨガ 中村 10:30~11:15 | ピラティス 須永 10:30~11:15 | 骨盤調整 + ストレッチ 飯塚 10:30~11:15 | |
| 11:00 | | | | | | | |
| 15 | | | | | フリー溶岩浴 | フリー溶岩浴 | |
| 30 | | | | | | | |
| 45 | | | ストレッチポール いわさき 11:40~12:10 | スッキリストretch 田口 11:40~12:10 | | | |
| 12:00 | | | | | | | |
| 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 12:45~13:30 | リラクソヨガ 塩原 12:45~13:30 | 12:00~13:30 | 12:00~13:30 | |
| 13:00 | | | | | | | |
| 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 12:00~13:30 | 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 12:30~15:00 | | | | | |
| 14:00 | | | | | | リラクソヨガ (定員13名まで) 岩崎 14:00~14:45 | |
| 15 | | | | | | | |
| 30 | | | | | | | |
| 45 | | | | | | | |
| 15:00 | | | | | | | |
| 15 | | | | | | | |
| 30 | | | フリー溶岩浴 | フリー溶岩浴 | | | |
| 45 | | | | | | | |
| 16:00 | フリー溶岩浴 | フリー溶岩浴 | | | | | |
| 15 | | | | | | | |
| 30 | | | | | | | |
| 45 | | | | | | | |
| 17:00 | | | | | | | |
| 15 | | | | | | | |
| 30 | | | | | | | |
| 45 | | | | | | | |
| 18:00 | | | | | | | |
| 15 | 12日・26日 かんたんステップ 5川 18:00~18:30 | | | | | | |
| 30 | | | | | | | |
| 45 | | | | | | | |
| 19:00 | | | | | | | |
| 15 | | | | | | | |
| 30 | フロアヨガ 田口 19:00~19:45 | 体幹エクササイズ 石川 18:30~19:00 | 極楽肌ヘッド セルフマッサージ 須永 18:30~19:15 | ホットヨガ 晋藤 18:30~19:15 | 2日・16日・30日 中村 リラクソヨガ 18:15~19:00 | | |
| 45 | | | | | | | |
| 20:00 | | | | | | | |
| 15 | | | | | | | |
| 30 | 5日・19日 ヨガ いのまた 20:00~20:45 | 整うヨガ 大屋 19:15~20:00 | ピラティス 富士 19:30~20:15 | デトックスヨガ 田口 19:30~20:15 | 9日 塩原 かんたんエアロ+ コアトレ 19:15~20:00 | | |
| 45 | | | | | | | |
| 21:00 | | | | | | | |
| 15 | | | | | | | |
| 30 | | | | | | | |
| 45 | | | | | | | |
| 22:00 | | | | | | | |
| | ※ ● 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 | | | | | | |



代行情報やお得な
キャンペーン掲載中!

<今月のお知らせ>

9日
骨盤調整ヨガ
田口

23(土)祝日営業

10:00~18:00

毎週月曜日 定休日

会員外550円

タオルの貸し出しが
出来ません

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。
スクール会員1回無料体験可能。