ホットヨガスタジオ レッスソプログラム ^{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 30	フリー溶岩浴	フリー溶岩浴	月礼拝 田口	フリー溶岩浴	フリー溶岩浴	フリー溶岩浴
45	ストレッチ + コンディショニング	ホットヨガ	78 · 148 BO	デトックスヨガ	ピラティス	骨盤調整 + ストレッチ
11:00	高橋 (琴) 10:30~11:15	大屋 10:30~11:15	リラックスヨガ 10:30~11:15	中村 10:30~11:15	須永 10:30~11:15	飯塚 10:30~11:15
15	10:30-11:15					10 : 30~11 : 15
30					フリー溶岩浴	フリー溶岩浴
45			ノ ストレッチボール いわざき	スッキリストレッチ 田口	, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,)
12:00			11:40~12:10	11:40~12:10		
15						
30 45					レギュラー会員220円 会員同伴で男性利用も	レギュラー会員220円 会員同伴で男性利用も
13:00			ピラティス	リラックスヨガ	利用可能220円 12:00~13:30	利用可能220円 12:00~13:30
15.00			いのまた 12:45~13:30	塩原 12:45~13:30		
30	レギュラー会員220円	1.7-5-AB000F	12.40*10.00			
45	レキュフー会員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				
14:00	12:00~13:30	12:30~15:00				1
15						✓ リラックスヨガ (定員13名まで)
30						岩崎 14:00~14:45
45						
15:00						m sam
15				フリー溶岩浴		
30				7 7 76676		■ 500554 272HP 983+F
45 16:00			フリー溶岩浴			代行情報やお得な
16.00						キャンペーン掲載中!
30	フリー溶岩浴	711 mum				
45 17:00		フリー溶岩浴				く今月のお知らせ〉
17.00						ヘコガルの知りピ/
30					98	** / 1 / 12 日
45 18:00				ボディメイク 石川	骨盤調整ヨガ 田口	23(土)祝日営業
15.00	12日・26日 かんたんステップ			17:45~18:15		· /—/ [(** · · = /] /
30	БШ 18:00~18:30		Y	M	2日・16日・30日 中村	10:00~18:00
45		体幹エクササイズ ● 石川 18:30~19:00	▼ 極美肌ヘッド セルフマッサージ	ホットヨガ	リラックスヨガ 18:15~19:00	10.00 10.00
19:00		18:30~19:00	須永 18:30~19:15	齋藤 18:30~19:15		复加日曜日 中井口
15	フローヨガ 田口	•	.0.00-10.10			毎週月曜日 定休日
30	19:00~19:45	整うヨガ 大屋			9日 塩原 かんたんエアロ+	
45		19:15~20:00	ピラティス 福士	デトックスヨガ 田口	コアトレ 19:15~20:00	会員外550円
20:00	•		19:30~20:15	19:30~20:15		
15	5日・19日 ヨガ いのまた 20:00~20:45) ストレッチ			2日・16日・30日 美体幹ヨガ	\Diamond
30	20:00~20:45	金子 20:15~20:45			⊞□	タオルの貸し出しが
45						出来ません
21:00						¥金額
15						有料レッスン
30						7
45	※ • は室温	温高め。 は室		整理券が必要な レッスン		
22:00	※ 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。 スクール会員1回無料体験可能。