

# ホットヨガスタジオ レッスンプログラム

令和6年  
12月～

	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
10:00			19日・26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	6日・12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		
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						
15						
30						
45						
16:00	フリー溶岩浴	フリー溶岩浴	フリー溶岩浴	フリー溶岩浴		
15						
30						
45						
17:00						
15	マグマ会員同伴 で					
30						
45					14日 骨盤調整ヨガ 田口	
18:00	かんたんステップ 石川		マグマ会員同伴で 男性利用可能 550円	ボディメイク 石川		
15	18:00~18:30			17:45~18:15		
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	7日・21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					
45		整うヨガ 大屋	ピラティス 富士	デトックスヨガ 田口	14日 塩原 かんたんエアロ+ コアトレ	
20:00		19:15~20:00	19:30~20:15	19:30~20:15	19:15~20:00	
15	3日・17日 ヨガ いのまた					
30	20:00~20:45	ストレッチ 金子				
45		20:15~20:45				
21:00		マグマ会員同伴 で				
15						
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>

27(金)28(土)  
短縮営業

10:00~16:30

29(日)~31(火) 休館日  
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

¥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。