

ホットヨガスタジオ レッスンプログラム

令和7年
12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	ストレッチ + コンディショニング 高橋 (琴) 10:30~11:15	ホットヨガ 大屋 10:30~11:15	ピラティス 中村 10:20~11:05	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						
30		会員外550円				
45						
12:00						
15		ストレッチボール いわざき 11:40~12:10				
30						
45						
13:00			ピラティス いのまた 12:45~13:30	リラックスヨガ 塩原 12:45~13:30		
15						
30				会員外550円		
45						
14:00	フリー溶岩浴	フリー溶岩浴				
15						
30						
45						
15:00				フリー溶岩浴		
15						
30						
45						
16:00						
15						
30						
45						
17:00						
15						
30						
45						
18:00	かんたんステップ 石川 18:00~18:30	体幹エクササイズ 石川 18:00~18:30				
15						
30						
45						
19:00	ヨガ 中村 19:00~19:45	整うヨガ 大屋 19:00~19:45	極美肌ヘッド セルフマッサージ 須永 18:30~19:15	ホットヨガ 齋藤 18:30~19:15		
15						
30						
45						
20:00			ピラティス 福士 19:30~20:15	ピラティス 齋藤 19:30~20:15		
15	2・16日 ヨガ いのまた 20:00~20:45	ストレッチ 金子 20:00~20:30				
30						
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				

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。

＜今月のお知らせ＞

27(土)短縮営業

10:00~16:45

28(日)30(火)31(水)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

※  は初心者向けのレッスンです