

ホットヨガスタジオ レッスンプログラム

令和7年
12月短期

	12月23日	12月24日	12月25日	12月26日	12月27日	12月28日
	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
10:00	フリー溶岩浴	フリー溶岩浴	フリー溶岩浴	フリー溶岩浴	フリー溶岩浴	選手コース大会会場となるため 休館日
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	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	
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	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	
11:00	10:30~11:15	10:30~11:15		10:30~11:15	10:30~11:15	
15		会員外550円				
30						
45			ストレッチボール いわさき 11:40~12:10	スッキリストretch 中村 11:40~12:10	美容健康講座 須永 11:30~12:00	
12:00						
15						
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		<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
15						
30						
45				会員外550円		
14:00	フリー溶岩浴	フリー溶岩浴			フリー溶岩浴	
15						
30						
45						
15:00						
15						
30						
45						
16:00						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
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			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		
19:00						
15	ヨガ 中村 19:00~19:45	整うヨガ 大屋 19:00~19:45				
30	19:00~19:45	19:00~19:45				
45			ピラティス 富士 19:30~20:15	ピラティス 齋藤 19:30~20:15		
20:00						
15		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。