

ホットヨガスタジオ レッスンプログラム

令和7年
2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						
45	ストレッチ + コンディショニング 高橋(夢)	ホットヨガ 大屋	やさしい朝ヨガ 田口	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	野間会員220円	野間会員220円 会員外550円	野間会員220円	野間会員220円		
30						
45			ストレッチポール 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			野間会員220円 会員外550円	野間会員220円 会員外550円		フリー溶岩浴
45						
13:00			ピラティス いのまた	リラックスヨガ 塩原		
15			12:45~13:30	12:45~13:30		
30						
45						
14:00	フリー溶岩浴				フリー溶岩浴	リラックスヨガ (定員13名まで) 岩崎
15						14:00~14:45
30						
45						
15:00				フリー溶岩浴		
15						
30						
45						
16:00			フリー溶岩浴			
15						
30						
45						
17:00						
15						
30	会員外550円 男性OK					
45		会員外550円				
18:00	かんたんステップ 石川					
15	18:00~18:30	体幹エクササイズ 石川				
30		18:15~18:45				
45			極美肌ヘッド セルフマッサージ 須永	ホットヨガ 齋藤	1日・15日 中村 リラックスヨガ 18:15~19:00	
19:00			18:30~19:15	18:30~19:15		
15	フローヨガ 田口					
30	19:00~19:45	整うヨガ 大屋				
45		19:15~20:00	ピラティス 富士	デトックスヨガ 田口	8日・22日 塩原 ボディメイク 19:15~20:00	
20:00			19:30~20:15	19:30~20:15		
15	25日 ヨガ いのまた	ストレッチ 金子				
30	20:00~20:45	20:15~20:45				
45						
21:00	野間会員220円 会員外550円					
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>

1(水)~3(金) 休館日
4(土) 短縮営業
10:00~18:00
毎週月曜日 定休日

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。

2/4(火)~2/28(金)野間フィットネス・高林・藪塚・鳥山・大泉在籍の大人会員様平日10:00~17:00無料利用可能