

ホットヨガスタジオ レッスンプログラム

令和8年
10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） 10:30~11:15	ホットヨガ 大屋 10:30~11:15	ストレッチボール いわさき 10:30~11:00	デトックスヨガ 中村 10:30~11:15	ピラティス 須永 10:30~11:15	週替わりレッスン 10:30~11:15
11:00						
15		会員外550円				
30						
45				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	4・11日 骨盤体操 塩原 18日 ピラティス 須永 25日 ピラティス 齋藤
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		
15						
30						
45				会員外550円		
14:00						
15	フリー溶岩浴	フリー溶岩浴			会員外550円	リラックスヨガ (定員13名まで) 岩崎 14:00~14:45
30						
45						
15:00						
15						
30				フリー溶岩浴		
45						
16:00						
15						
30						
45						
17:00						
15	会員外550		9・23日 ボクシング エクササイズ 石川			
30						
45						
18:00						
15	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	会員外550	16・30日 サーキットレ 石川 17:45~18:15		
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	10・24日 塩原 リラックスヨガ 18:15~19:00	
19:00						
15	ヨガ 中村 19:00~19:45	整うヨガ 大屋 19:00~19:45				
30						
45			ピラティス 富士 19:30~20:15	ピラティス 齋藤 19:30~20:15	10・24日 塩原 フローヨガ 19:15~20:00	
20:00						
15	6・20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	13・27日 ストレッチボール 居城 20:00~20:30				17・31日 ピラティス 須永	
30					会員外550円	
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

<今月のお知らせ>

1(木)2(金)3(土)
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

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。