

# ホットヨガスタジオ レッスンプログラム

令和8年  
4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	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	週替わりレッスン 10:30~11:15
11:00						
15		会員外550円				
30						
45			ストレッチポール 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	5日 ピラティス 齋藤 12日 骨盤体操 塩原 19日 アロマピラティス 須永 26日 ピラティス 塩
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				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						
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		10・24日 サーキットレ 石川 17:45~18:15	18・25日 リラックスヨガ 塩原	
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	4・11日 中村 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	18・25日 塩原 フローヨガ 19:15~20:00	
20:00						会員外550円
15	14・28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	7・21日 ストレッチポール 居城 20:00~20:30					
30						
45						
22:00						

5日  
ピラティス 齋藤  
12日  
骨盤体操 塩原  
19日  
アロマピラティス  
須永  
26日  
ピラティス 塩

3・17日  
ボクシング  
エクササイズ  
石川

18・25日  
リラックスヨガ  
塩原

<今月のお知らせ>  
29(木)30(金)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。