

ホットヨガスタジオ レッスンプログラム

令和8年
6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	🟢 ストレッチポール いぬさき 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	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	<div style="border: 2px solid red; border-radius: 15px; padding: 5px;"> 7日 骨盤体操 塩原 14日 ピラティス 齋藤 21日 ピラティス 須永 28日 骨盤体操 塩原 </div>		
30								
45							スッキリストレッチ 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		フリー溶岩浴		
14:00								
15	フリー溶岩浴	フリー溶岩浴						
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								
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		🔴 5・19日 サーキットトレ 石川 17:45~18:15				
18:00								
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	6・27日のみ 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	6・27日 塩原 フローヨガ 19:15~20:00			
20:00								
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								

12・26日
ボクシング
エクササイズ
石川

<今月のお知らせ>
30日休館日
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

※ 🔴 🔴 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

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。