

ホットヨガスタジオ レッスンプログラム

令和8年
7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						
30						
45					美容健康講座 須永 11:30~12:00	5日 ピラティス 須永 12日 美肌ヘッドセルフ マッサージ 須永 19日 骨盤体操 塩原 26日 ピラティス 齋藤
12:00				スキリストretch 中村 11:40~12:10		
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
15						
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 14:00~14:45
15						
30						
45						
15:00					フリー溶岩浴	
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		
15						
30						
45						
19:00			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	11・25日のみ 塩原 リラックスヨガ 18:15~19:00	
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	11・25日 塩原 フローヨガ 19:15~20:00	
20:00						
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 ストレッチボール 居城 20:00~20:30					
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

<今月のお知らせ>
5(日)オープン記念祭
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。