

ホットヨガスタジオ レッスンプログラム

令和8年
9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						
12:00						
15						
30						
45						
13:00						
15						
30						
45						
14:00						
15						
30	フリー溶岩浴	フリー溶岩浴				
45						
15:00						
15						
30						
45						
16:00						
15						
30						
45						
17:00						
15						
30						
45						
18:00						
15	8・15・22日 かんたんステップ 石川 18:00~18:30	9・16・23日 体幹エクササイズ 石川 18:00~18:30		11・25日 サーキットトレ 石川 17:45~18:15		
30						
45						
19:00						
15						
30	ヨガ 中村 19:00~19:45	整うヨガ 大屋 19:00~19:45				
45						
20:00						
15						
30	1・15日 ヨガ いのまた 20:00~20:45	ストレッチ 金子 20:00~20:30				
45						
21:00						
15						
30						
45						
22:00						

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。