

ホットヨガスタジオ レッスンプログラム

令和8年
4月短期

	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				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 塩原
30						
45			ストレッチボール いわさき 11:40~12:10	スックリストretch 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				会員外550円		
15	フリー溶岩浴	フリー溶岩浴			フリー溶岩浴	
30						リラックスヨガ (定員13名まで) 岩崎 14:00~14:45
45						
15:00						
15						
30				フリー溶岩浴		
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	11・18日 リラックスヨガ 塩原	<p>QRコード</p> <p>マクマHP QRコード</p> <p>代行情報やお得な キャンペーン掲載中!</p> <p>〈今月のお知らせ〉</p> <p>29(木)30(金)休館日</p> <p>毎週月曜日 定休日</p>
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	4・11日 中村 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					18・25日 塩原 フロ〜ヨガ 19:15~20:00	
45						
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				4・11日 ピラティス 須永	
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

¥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。