

# ホットヨガスタジオ レッスンプログラム

令和7年  
3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)	ホットヨガ 大屋	やさしい朝ヨガ 田口	デトックスヨガ 中村	ピラティス 須永	骨盤調整 + ストレッチ 飯塚
11:00	10:30~11:15	10:30~11:15	10:30~11:15	10:30~11:15	10:30~11:15	10:30~11:15
15						
30						
45			ストレッチポール いわさき	スッキリストretch 田口		
12:00			11:40~12:10	11:40~12:10		
15						
30						
45			ピラティス いのまた	リラックスヨガ 塩原		
13:00			12:45~13:30	12:45~13:30		
15						
30	フリー溶岩浴	フリー溶岩浴			フリー溶岩浴	
45						リラックスヨガ (定員13名まで) 岩崎
14:00						14:00~14:45
15						
30				フリー溶岩浴		
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			7日・21日 サーキットレ 石川	8日・22日 月礼拝 田口	
15	18:00~18:30	体幹エクササイズ 石川		17:45~18:15		
30		18:15~18:45			15日・29日 中村	
45			極美肌ヘッド セルフマッサージ 須永	ホットヨガ 齋藤	18:15~19:00	
19:00			18:30~19:15	18:30~19:15		
15	フローヨガ 田口					
30	19:00~19:45	整うヨガ 大屋			8日・22日 塩原 ボディメイク	
45		19:15~20:00	ピラティス 富士	デトックスヨガ 田口	19:15~20:00	
20:00			19:30~20:15	19:30~20:15		
15	11日・25日 ヨガ いのまた	ストレッチ 金子			15日・29日 骨盤調整ヨガ 田口	
30	20:00~20:45	20:15~20:45				
45						
21:00	会員外550円					
15						
30						
45						
22:00						



代行情報やお得な  
キャンペーン掲載中!

14日・28日  
ボクシングエ  
クササイズ  
石川

8日・22日  
月礼拝  
田口

<今月のお知らせ>  
1(土)・2(日) 休館日  
20(木) 祝日営業  
10:00~18:30  
毎週月曜日 定休日

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。