

ホットヨガスタジオ レッスンプログラム

令和5年
4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(琴) 10:30~11:15	ホットヨガ 大屋 10:30~11:15	ストレッチポール いわざき 10:30~11:00	デトックスヨガ 中村 10:30~11:15	極美肌 ヘッド& フェイスパック 須永 ¥100 10:30~11:15	骨盤調整 + ストレッチ 飯塚 10:30~11:15
11:00						
15						
30						
45				スキリストretch 大塚 11:30~12:00		
12:00						
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						
13:00						
15						
30			ピラティス いのまた 13:15~14:00	リラックスヨガ 塩原 13:00~13:45		
45						
14:00						
15	ストレッチポール 大塚 14:00~14:45	ストレッチ&ボディメイク 大塚 14:00~14:45			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
30						
45						
15:00						
15						
30						
45						
16:00						
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		
30						
45						
17:00						
15						
30						
45						
18:00						
15						
30					1・15 中村 リラックスヨガ 8・22 いわざき ストレッチ 18:15~19:00	
45			極美肌 ヘッド& フェイスパック 須永 ¥100 18:30~19:15			
19:00						
15	4・18 ストレッチ 11・25 かんたんボディメイ ク いわざき 19:00~19:45	プレーナヤーマヨガ 大屋 19:00~19:45		ホットヨガ 齊藤 19:00~19:45		
30					1・15 いわざき かんたんボディメイク 8・22 塩原 ボディメイク 19:15~20:00	
45			ピラティス 富士 19:30~20:15			
20:00						
15	4・18 石川 ステップ+ ストレッチポール 11・25 いのまた ヨガ 20:00~20:45	ストレッチ いわざき 20:00~20:30		マットサイエンス ユミコ 20:00~20:45		
30						
45						
21:00						
15						
30						
45						
22:00	※スクール会員とは、子供スクール会員のことです					



代行情報やお得な
キャンペーン掲載中!

<今月のお知らせ>

29(土)30(日)休館日

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
(今月はございません)

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。