ホットヨガスタジオ レッスンプログラム

令和7年
5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	やさしい朝ヨガ 田口 10：30～11：15	デトックスヨガ 中村 10：30～11：15	ピラティス 須永 10：30～11：15	骨盤調整 ＋ ストレッチ 飯塚 10：30～11：15
11:00						
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			ストレッチポール いわざき 11：40～12：10	スッキリストレッチ 田口 11：40～12：10		
12:00						
15						
30						
45			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		
13:00						
15						
30						
45			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
14:00						
15						
30						
45						マグマHP QRコード 代行情報やお得なキャンペーン掲載中！
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 18：00～18：30			16日・30日 ● サーキットトレ 石川 17：45～18：15		
15		体幹エクササイズ● 石川 18：15～18：45			17日・31日 中村 リラックスヨガ 18：15～19：00	
30						
45			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		
19:00						
15	フローヨガ 田口 19：00～19：45					
30		整うヨガ 大屋 19：15～20：00	ピラティス 福士 19：30～20：15	デトックスヨガ 田口 19：30～20：15	10日・24日 塩原 フローヨガ 19：15～20：00	
45						
20:00						
15	13日・27日 ヨガ いのまた 20：00～20：45	ストレッチ 金子 20：15～20：45				
30						
45						
21:00						
15						
30						
45						
22:00						

9日・23日 ボクシングエクササイズ 石川

10日・24日 月礼拝 田口

17日・31日 骨盤調整ヨガ 田口

会員外550円

〈今月のお知らせ〉
1(木)～3(土) 休館日
6(火)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。