

ホットヨガスタジオ レッスンプログラム

令和8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(夢) 10:30~11:15	ホットヨガ 大屋 10:30~11:15	ヨガ 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	フリー溶岩浴	会員外550円				10日 ピラティス 齋藤 17日 発酵体操 塩原 24日 ピラティス 須永
30					美容健康講座 須永 11:30~12:00	
45			ストレッチポール いわさき 11:40~12:10	スッキリストretch 中村 11:40~12:10		
12:00						
15						
30						フリー溶岩浴
45						
13:00						
15						
30						
45						
14:00						
15	フリー溶岩浴	フリー溶岩浴				
30						
45						
15:00						
15						
30						
45						
16:00						
15						
30						
45						
17:00						
15						
30						
45						
18:00						
15	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				
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	12・26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	19日 ストレッチポール 唐橋 20:00~20:30					
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



<今月のお知らせ>
1(金)2(土)休館日
5(火)6(水)祝日営業
10:00~18:30
毎週月曜日 定休日

会員外550円
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

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。