


ホットヨガスタジオ レッスンプログラム

令和6年
6月～

	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
10:00			20日・27日 月礼拝 田口			
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
30						
45	ストレッチ + コンディショニング 高橋 (琴)	ホットヨガ 大屋	6日・13日 田口 リラックスヨガ	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			会員外550円			
30	ストレッチボール 石川		ストレッチボール いわざき	スッキリストretch 田口	フリー溶岩浴	フリー溶岩浴
45	11:30~12:00		11:40~12:10	11:40~12:10		
12:00						
15						
30					レギュラー会員220円 会員同伴で男性利用も 利用可能220円	レギュラー会員220円 会員同伴で男性利用も 利用可能220円
45					12:00~13:30	12:00~13:30
13:00			ピラティス いのまた	リラックスヨガ 塩原		
15			12:45~13:30	12:45~13:30		
30	レギュラー会員220円 会員同伴で男性利用も 利用可能220円	レギュラー会員220円 会員同伴で男性利用も 利用可能220円				
45	12:00~13:30	12:30~15:00				
14:00						リラックスヨガ (定員13名まで) 岩崎
15						14:00~14:45
30						
45						
15:00						
15						
30						
45			フリー溶岩浴	フリー溶岩浴		
16:00						
15						
30						
45						
17:00		フリー溶岩浴				
15						
30						
45						
18:00						
15						
30						
45						
19:00						
15	フローヨガ 田口	プラーナーマヨガ 大屋				
30	19:00~19:45	19:00~19:45				
45						
20:00						
15	11日・25日 ヨガ いのまた	ストレッチ 金子				
30	20:00~20:45	20:00~20:30				
45						
21:00						
15	4日・18日 ストレッチボール いわざき					
30	20:00~20:30					
45						
22:00	※  は初心者向けのレッスンです					



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日(土) 30日(日) 休館日

休館日 休館日 休館日

8日・22日
柔らかくなる
ヨガ 田口

1日・15日 中村
リラックスヨガ
18:15~19:00

8日・22日 塩原
かんたんエアロ+
コアトレ
19:15~20:00

1日・15日
美体幹ヨガ
田口

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。